# अपने डॉक्टर आप बनो

**Wheat Grass Therapy गेहूँ घास रस चिकित्सा**

# अपने डॉक्टर आप बनो

(‘बी योर ओन डाक्टर’ का हिन्दी सार-संक्षेप)

एन० विगमोर

सर्व सेवा संघ प्रकाशन
राजघाट, वाराणसी

# अपने डॉक्टर आप बनो

लेखक
एन० विगमोर

संस्करण : नवाँ
प्रतियाँ : ३,०००
कुल प्रतियाँ : २६,०००

मार्च, १९९३

प्रकाशक
सर्व सेवा-संघ-प्रकाशन,
राजघाट, वाराणसी-२२१००१

मुद्रक
खण्डेलवाल आफसेट्स
मानमंदिर, वाराणसी

मूल्य आठ रुपये

APANE DAKTAR AAP BANO

N. Vigmor

Price : Rs. 8.00

# प्रकाशकीय

अमेरिका की डॉक्टर एन० विगमोर ने एक पुस्तक लिखी है : 'बी योर ओन डॉक्टर'। इस पुस्तक-लेखिका ने अनुभवों तथा प्रयोगों के आधार पर बताया है कि लोग तरह-तरह की विषैली दवाओं का सेवन करके तथा अप्राकृतिक आहार के द्वारा अपना स्वास्थ्य खराब करते रहते हैं और धन भी बर्बाद करते रहते हैं।

उरुलीकांचन के श्री कृष्णचन्द्रजी का सुझाव रहा कि यह पुस्तक हिन्दी पाठकों के समक्ष भी आनी चाहिए। आपके सुझाव के अनुसार पुस्तक का सार-संक्षेप भारतीय वातावरण को ध्यान में रखकर कराया गया। इसके लिए हम मूल लेखक तथा श्री कृष्णचन्द्रजी के आभारी हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में गेहूँ-घास के प्रयोग का चमत्कार अनेक प्रयोगों द्वारा दर्शाया गया है। पुस्तक प्राकृतिक चिकित्सा के प्रेमियों के लिए विशेष उपयोगी है और इसे पढ़कर वे अपने स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त कर सकते हैं।

इस पुस्तिका के आठवें संस्करण तक का जो स्वागत हुआ है, उससे हमें काफी बल मिला है। आशा है, इस नवें संस्करण को भी पूर्ववत् अपनाया जायगा।

# प्राकृतिक चिकित्सा के अनुभव

जब मैंने प्राकृतिक चिकित्सा का अध्ययन किया तब मैं १८ वर्ष का था और कॉलेज में पढ़ता था। उन दिनों करीब एक वर्ष से प्रायः मुझे आधासीसी का दर्द होता था, जिसका असर दो-तीन दिन तक रहता था। जब मैंने प्राकृतिक चिकित्सा को समझा और उसके प्रति श्रद्धान्वित हुआ; तब मैंने सिर के दर्द को मिटाने के लिए उसका उपयोग किया। जैसे ही सिर-दर्द प्रारम्भ हुआ कि मैंने उपवास शुरू कर दिया और पेट को साफ रखा। दो दिन में ही ठीक हो गया, किन्तु मैंने पूरे तीन दिन उपवास किया और तब से मेरा वह सिर-दर्द गया सो गया, आज तक फिर कभी भी नहीं हुआ। मुझे जब कभी बुखार या अस्वस्थता महसूस होती है, तो दो दिन उपवास कर लेने मात्र से मैं ठीक हो जाता हूँ। यह मैं अनुभव के आधार पर कह सकता हूँ।

— मोरारजी देसाई

●

## अनुक्रम

# कल और आज



पिछले कई सौ वर्षों में इस मनोरम धरती से सभ्यता धीरे-धीरे दूर होती जा रही है, जिसका परिणाम यह हुआ कि लोगों में अनेक प्रकार की बीमारियाँ घर करती जा रही हैं। मानव-जाति के स्वास्थ्य में पहले की अपेक्षा गिरावट आयी है। समाचारपत्रों में यह बात साफ तौर से स्वीकार की गयी है कि अधिकतर अमेरिकन या तो मानसिक अथवा अंशतः शारीरिक विकृतियों से ग्रस्त हैं। आँकड़ों से पता चलता है कि सशस्त्र सेना में भरती होनेवाले प्रति सात उम्मीदवारों में से पाँच को उनकी उपर्युक्त अनुपयुक्तता के कारण अस्वीकृत कर दिया जाता है। बच्चे कैंसरग्रस्त पैदा हो रहे हैं। अमेरिकन हजारों की संख्या में अस्पतालों में भरती हैं। वहाँ के मानसिक चिकित्सालयों और पागलखानों में तिल धरने की जगह नहीं रह गयी है। यद्यपि अमेरिका धनी महादेश है और दुनिया के अन्य देशों की तुलना में वहाँ सबसे अधिक डॉक्टर, अस्पताल और दवाखाने हैं, तथापि वहाँ यह दुःख व्याप्त है।

एक तरफ करीब-करीब हर परिवार में जहाँ बीमारी बढ़ती जा रही है, वहीं प्रतिदिन खाद्य-पदार्थों के मूल्य में भी बढ़ोत्तरी हो रही है। बढ़ती हुई आबादी हमें परेशान कर रही है। हम समझते हैं कि लाखों व्यक्तियों की भुखमरी और दुर्दिन आबादी की वजह से है। हर ओर युद्ध की आशंका सिर उठा रही है।

हमारे सिरजनहार (विधाता) ने अस्तित्व के लिए जिन नियमों को बनाया है उनके अनुसार किसी भी वस्तु का, जो सत्य के विपरीत है, अपने-आप नाश हो जाता है। अस्तित्व के मूलभूत सिद्धान्तों या नियमों का उल्लंघन या अवहेलना करने का घातक परिणाम होता है। प्रकृति के कारण-कार्य-नियम किसी पर रिआयत नहीं करते।

प्रकृति का यह कारण-कार्य-नियम अच्छे और बुरे कामों का भेद नहीं जानता,

बल्कि दोनों पर समान कार्य करता है। (फर्क सिर्फ इतना है कि) जो कुछ हम अच्छा करते हैं वह आनन्द के रूप में मिलता है और जो कुछ बुरा करते हैं वह हमें नुकसान पहुँचाता है। यह नियम विश्व में सन्तुलन कायम रखता है तथा मानव को अपना अस्तित्व बनाये रखने में सहायता पहुँचाता है। यह नियम नितान्त निष्पक्ष रूप से काम करता है। चाहे धनवान् हो या निर्धन, बलवान् हो या निर्बल, सब उसके अधीन हैं।

हमारी मौजूदा हालत प्रकृति के नियमों में असन्तुलन की वजह से ही है। इसके लिए सिर्फ हमीं दोषी हैं। प्रकृति से कुछ लेना और बदले में उसे उतना ही न देना चोरी है। जब हम चोरी करते हैं, तो उसका परिणाम हमें आखिरकार ब्याज सहित भुगतना पड़ता है।

भूमि में फसलें उगाकर उसे हम नष्ट करते हैं। उसके जरिये हम प्रकृति का कुछ चुराते हैं और हम उसे लौटाते हैं सिर्फ रासायनिक खाद। ऐसी रासायनिक खादों के लिए हम लाखों रुपया खर्च करते हैं। इतना ही नहीं, बल्कि उस निःसत्त्व भूमि में पैदा होनेवाले कमजोर पौधों को जीवित रखने के लिए आवश्यक कीटाणुनाशक औषधियों के लिए भी हमें व्यय करना पड़ता है, और यह सब करने पर भी हमें तन्दुरुस्ती से हाथ धोना पड़ता है, क्योंकि 'निःसत्त्व आहार' पैदा करने में ये उपचार सहायक सिद्ध होते हैं। हममें से बहुत लोग इस खतरनाक स्थिति से परिचित और सजग हैं, फिर भी काहिलों की भाँति हम ऐसे हानिप्रद तरीकों को चलने देते हैं।

बहुत दिनों से हमने प्रकृति के नियमों की अवहेलना की है, जिसके लिए हमें अब निश्चय ही जुरमाना भरना है। वह समय आ पहुँचा है, जब हमें ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए कि हमें वह सुबुद्धि प्रदान करे, ताकि हम उसके द्वारा बनाये गये नियमों का एक बार फिर से पालन कर सकें। यदि हमें जिन्दा रहना है तो उसके लिए हममें .अपेक्षाकृत अच्छी बुद्धि अथवा समझ का होना भी जरूरी है। जिस सही रास्ते से हम भटक गये हैं उसे हासिल करने के लिए हमें पुनः सजीव आहार की ओर लौटना होगा। हमें अपक्व भोजन की ओर लौटने की जरूरत है—ऐसे भोजन की ओर, जिसमें निहित पोषक तत्त्वों में हमारे शरीर को बलवान् बनाने की क्षमता है और जिनमें तरंगित विद्युत कम्प एवं अन्य पोषक तत्त्व हमारे

मस्तिष्क को ताजगी प्रदान कर सकते हैं। हमें अपने शरीर की शोषण-पाचन प्रक्रिया को स्वाभाविक रास्ते पर लाना चाहिए। इस प्रकार हम उन वैश्विक नियमों के साथ आनन्द का उपभोग कर सकते हैं, जो कभी विफल नहीं होते। इस आनन्द के प्राप्त होने पर हमारे शरीर में फिर वही शक्ति आ जायगी, जो पुराने रक्तकोषों के पुनर्निर्माण अथवा उनकी स्वस्थता या स्थिरता के लिए जरूरी है। स्वस्थ शरीर का मतलब है, शान्त मन और समृद्ध अस्तित्व। परिपोषक आहार का मतलब है, प्रचुर शक्ति, जिसके बिना कोई काम नहीं किया जा सकता।

वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि हमने तुरत जल और वायु का शोधन नहीं किया अथवा आहार को रासायनिक दोषों से मुक्त नहीं किया तो वह दिन दूर नहीं, जब हमारा पूरी तौर से खातमा हो जायगा। यदि हमें स्वस्थ और जीवित रहना है तो ये काम आवश्यक हैं। पानी, हवा, आहार और सूरज की रोशनी पर ही हमारा जीवन निर्भर है। और मौजूदा दुःखद परिस्थितियों में प्रकृति माता सफलतापूर्वक अपना कार्य करने में असमर्थ है। पृथ्वी पर स्वाभाविक जीवन बुरी तरह प्रभावित है। हवा में गन्दगी भर गयी है, पानी दूषित है। आहार में रासायनिक तत्त्व मिल गये हैं और इसके अलावा आहार के ८३ प्रतिशत तत्त्व उसे पका देने से नष्ट हो जाते हैं। सूरज की रोशनी भी धुआँ तथा रेडियेशन आदि के कारण कमजोर बन गयी है।

लोग धीरे-धीरे इन खतरों को समझने तो लगे हैं, पर इनसे कैसे बचा जाय, यह बात उनकी समझ में नहीं आ रही है। आज दुनियाभर में शरीर को गतिशील बनाये रखने के लिए उत्तेजक औषधियों का सेवन किया जा रहा है, किन्तु असली तन्दूरुस्ती और ताकत के लिए यह उपचार अच्छा नहीं है। जीवित रहने के लिए तो सीधा रास्ता है कि प्राकृतिक रूप से उत्पन्न जीवन्त आहार अपनायें। यह जीवन्त आहार साल के बारहों महीने घरों में पैदा किया जा सकता है। इस पर बहुत कम लागत आती है। हम रद्दी और निःसत्त्व भोजन पर जितना खर्च करते हैं उससे लगभग एक-तिहाई कम लागत में उसे प्राप्त किया जा सकता है। इस जीवन्त अथवा अनपके आहार को हम 'आक्सीजन आहार' कह सकते हैं, क्योंकि यह आक्सीजन को हमारे पाचन-संस्थान में पहुँचाता है, जहाँ उसकी जरूरत है।

किसी भी अस्पताल में जाकर देखिये। वहाँ कैसे-कैसे लोग भरती होने के लिए आते हैं। इनमें तरह-तरह की बीमारियाँ होती हैं—चीनी की बीमारी ( डायबीटीज ), खाँसी, सिरदर्द, कब्जियत, हाई और लो ब्लड प्रेशर, अलसर, पथरी, ल्यूकीमिया, आँख की शिकायत, मोटापा, स्नायु-सम्बन्धी बीमारियाँ, अपच, अनिद्रा, पोलिओ, कैंसर, और भी न जाने क्या-क्या। इस पुस्तक में वर्णित उपचार-विधि से धैर्यपूर्वक कुछ दिनों तक ईमानदारी से इलाज करने पर अवश्य ही लाभ होता है। अब तक एक भी उदाहरण ऐसा नहीं मिला, जो विफल हुआ हो।

भगवान् ने हर आदमी के भीतर एक ऐसी अद्भुत मशीन बनायी है, जिससे सारे काम अपने-आप होते हैं। यह मशीन स्वयं चलती है, स्वयं अपने को टिकाऊ बनाये रखती है और अपनी भीतरी गड़बड़ी को भी दूर करती है। आध्यात्मिक मनोवृत्ति से परिचालित होने पर तथा सिर्फ अनपके जीवन्त आहार से पोषण प्राप्त कर शरीर काफी दिनों तक, बिना किसी बीमारी का शिकार हुए, अपना कार्य कर सकता है। यह सत्य आज से २४०० साल पहले हिप्पोक्रेटोज ने व्यक्त किया था : "आहार को ही अपनी दवा बनाओ।"

हिप्पोक्रेटोज ने साबित कर दिखाया कि सबसे पहले उस कारण को दूर करना चाहिए, जो शरीर को अस्वस्थ बनाये हुए है और तब प्रकृति को उसके अपने साधनों से काम करने देना चाहिए, ताकि स्वास्थ्य में जो क्षति हुई है उसे वह स्वयं दूर कर सके। प्रकृति जिन साधनों से काम करती हैं वे हैं—अर्धलंघन, अनपका जीवन्त आहार, स्वेदन, मालिश, शुद्ध वायु, व्यायाम, ताजा पानी और भय का सर्वथा परिहार। अर्धलंघन रक्त शुद्ध करता है। अनपका आहार रक्तकोषों को पोषण प्रदान करता है। स्वेदन और मालिश से पेशियों में तनाव दूर होकर आराम पहुँचता है। शुद्ध वायु से फेफड़ों को आक्सीजन मिलती है। व्यायाम ठीक रक्तसंचार के लिए जरूरी है और ताजा पानी शरीर के तन्तुओं को क्रियाशील बनाये रखता है। मन से भय के निकल जाने पर ही तनाव समाप्त होता है और पूरा आराम मिलता है। मैंने जीवनभर प्रकृति माता के साथ काम किया है। मैंने उसे कभी विफल होते नहीं देखा।

बहुत-से वैज्ञानिक और डॉक्टर इस बात से सहमत हैं कि मांसाहार शरीर में

जहर पैदा करता है। टाक्सिन एक ऐसा जहर है, जो रक्तसंचार में बुरी तरह बाधा पहुँचाता है। यह हृदय-रोग के साथ-साथ अन्य बीमारियाँ भी ले आता है। टाक्सिन मानसिक असंतुलन भी पैदा कर सकता है। टाक्सिन क्रूरता से मिलकर ( टाक्सिन क्रूरताजनित होता है ) आदमियों को हिंसा की ओर ले जाता है, राष्ट्रों को युद्ध की ओर। आप अपने आसपास देख सकते हैं। शाकाहारियों के बच्चे अपराधशील नहीं होते। शाकाहारी बच्चों में उत्तेजक औषधियों या तम्बाकू सेवन करने की प्रवृत्ति नहीं होती।

बाल-अपराधों की रोक-थाम के लिए घर या गिरजाघर अथवा पुलिस-संरक्षण की उतनी जरूरत नहीं है, जितनी उनके आहार में परिवर्तन करने की है। आहार में यह परिवर्तन सिर्फ बच्चों के लिए ही नहीं, वयस्कों के लिए भी जरूरी है।

गलत आहार के सम्बन्ध में मेरे मित्र जान ए० मैकडोनाल्ड का अनुभव ध्यान देने योग्य है। जान ए० मैकडोनाल्ड ने महसूस किया कि सारी बुराइयों की जड़ गलत आहार ही है।

कुछ साल पहले जानसाहब की सफेद चूहों की एक खास किस्म की दूकान थी (इसमें वे सफेद चूहों की नस्ल बढ़ाने का काम करते थे )। सारी दुनिया में वे इन चूहों की सप्लाई करते थे। जहाँ चूहे रहते थे, सूखी घास का बण्डल उन्होंने डाल दिया था। चूहों ने घास के बण्डल में अपने लिए सहकारी घर बना लिया था। उन्होंने घास को कुतरकर अनेक बिलोंवाले रास्ते, झूलनेवाले बगीचे, शिखर-निवास और अद्भुत बालकनियों का निर्माण कर लिया था और उसीमें वे आनन्दपूर्वक बच्चे जनते थे। वास्तव में यह चूहों का अमन-चैन का और आनन्ददायक सहवास था।

जानसाहब स्काटिश थे और स्काटिश आदत के अनुसार वे हमेशा इस फेर में रहते थे कि किस प्रकार चूहों पर खर्च होनेवाले अनाज की लागत में कमी आये। उनकी एक पड़ोसी महिला बोर्डिंग हाउस चलाती थी। बोर्डिंग हाउस में बहुत सारे लोग खाते-पीते थे। महिला ने नित्य टेबुल पर बचा-खुचा भोजन जानसाहब को देने की इच्छा प्रकट की। आफर बुरा नहीं था। जानसाहबा ने मौके का फायदा उठाया। अब उन्होंने चूहों को अनाज की जगह जूठन देना शुरू कर दिया.। परन्तु जब

अनाज की जगह चूहों को वह खाना दिया जाने लगा तो देखा गया कि उनकी दुनिया में तहलका मच गया है। उसी खाने के कारण, जिसे आदमियों ने खाया था, चूहों के सहकारी संस्थान पर दुःख के बादल मँडराने लगे। झगड़े शुरू हो गये और घास के कारोडोर में युद्ध की आग भड़क उठी। सप्ताह बीतते-बीतते कंपाउंड चूहों की लाश से पट गया। आमिषभोजी चूहे-चूहियों ने अपने छोटे-छोटे बच्चों को ही खा डाला। कमजोर चूहे बिना किसी उत्तेजना के कत्ल कर दिये गये। भविष्य की विपत्ति का अन्दाज करके जानसाहब चूहों को जूठन देना बन्द कर फिर से अनाज देने लगे। इसका नतीजा भी जल्द सामने आया। इसके बाद कोई भी चूहा मरा हुआ या अधखाया नहीं मिला। चूहों की दुनिया में फिर से अमन-चैन स्थापित हो गया।

यह मनगढ़न्त नहीं है, बल्कि तथ्यों का प्रमाणसम्मत इतिहास है। 'मनुष्य के भोजन' का चूहों पर जैसा असर हुआ, ठीक-ठीक वैसा ही असर कई तरह से आज हमारे बच्चों तथा वयस्कों पर भी हो रहा है।

गलत आहार की भयंकरता का एक उदाहरण यहाँ और दिया जा रहा है। यह दो सफेद बिल्लियों की कहानी है, जो सगी बहनें थीं और मई के आरम्भ में अपने छोटे बच्चों के साथ एक ही दरबे में रखी गयी थीं। उन्हें हलका और सूखा बिल्लियों का खाना दिया जाता था, जिसमें ताजी कटी गेहूँ-घास मिली रहती थी। दरबे में इतना आनन्द था कि ८ बच्चे सुविधानुसार किसी भी बिल्ली का दूध पी लेते थे। वे यह भी नहीं जानते थे कि दोनों बिल्लियों में से कौन किसकी माँ है। तब २५ मई को टेलीविजन पर प्रदर्शित एक विज्ञापन के आधार पर बिल्लियों का रोजमर्रा का भोजन बदल दिया गया। उन्हें आमिष आहार, बिना गेहूँ-घास मिलाये दिया जाने लगा। उनकी सुखप्रद आनन्द की स्थिति में तुरत गड़बड़ी आ गयी। ३१ मई को देखा गया कि वे बिल्लियाँ लहूलुहान, एक-दूसरे से गुंथी हुई फर्श पर लुढ़की हुई हैं। आमिष आहार उस दिन शाम को नहीं दिया गया, बल्कि पहलेवाला गेहूँ-घास मिला हुआ आहार दिया गया। यही खाना चालू रखा गया और एक हफ्ते में ही दोनों बिल्लियाँ पुनः शान्त हो गयीं। उनमें परस्पर सहयोग हो गया और वे पहले की तरह अपने बच्चों का पालन करने लगीं।

ठीक जाँच के लिए इस प्रयोग को दोहराया गया। और फिर वही नतीजा निकला। बच्चों में पारिवारिक मार्ग-दर्शन का अभाव, उन्हें स्कूलों में दिये गये गलत निर्देशों और सैकड़ों अन्य दोषों के सम्बन्ध में न जाने कितना-कुछ लिखा गया, पर आज जैसी स्थिति कभी नहीं रही। वे कारण अनेक हैं और ऐसा लगता है कि उन्हें दूर करना कठिन है। यह इसलिए कि बच्चों का ठीक पालन-पोषण कैसे करना चाहिए, इस बात पर ध्यान नहीं जा पाता। यह स्थिति इस हद तक पूर्व पीढ़ी के सामने नहीं थी। उन दिनों बच्चों को कोकाकोला ( कड़क कॉफी से भी ज्यादा नुकसानदेह ) नहीं पिलाया जाता था। उन्हें चिकना या चरबीयुक्त जिसमें काफी मात्रा में अनेक रासायनिक तत्त्व भी मिले रहते हैं, आमिष आहार भी नहीं दिया जाता था। उन्हें पुराना, बासी, सड़ा हुआ निस्तत्त्व पाश्चराइज्ड बन्द डिब्बों का दूध भी नहीं पिलाया जाता था और न तो उन्हें तरह-तरह की मिठाइयाँ या इस प्रकार के अन्य पदार्थ ही खिलाये जाते थे, जो आगे चलकर अलसर ( व्रण ) आदि या और भी भयंकर रोग पैदा करते हैं।

बाइबिल ( ओल्ड टेस्टामेंट ) के अनुसार आरम्भ में आदमी केवल ताजा फल और साग-सब्जी ही खाते थे। ईसा पूर्व लगभग २०० साल पहले इसेनी और इजरांइली मृत सागर के किनारे भाई-भाई की तरह रहते थे। उनकी संख्या लगभग ४००० थी और वे खेती-बारी से गुजर-बसर करते थे। उक्त दोनों कबीलों की सारी जमीन का अलग-अलग कोई बँटवारा नहीं था और वे जरूरत के मुताबिक परस्पर उसका उपभोग करते थे। वे लोग अत्यन्त धार्मिक थे और पशु-बलि में उनका विश्वास नहीं था और चूँकि वे शरीर को एकदम साफ-सुथरा रखना पसन्द करते थे, इसलिए हमेशा सफेद वस्त्र धारण करते थे। चूँकि वे ईश्वर के बनाये हुए किसी जीव को हानि नहीं पहुँचाते थे, अतः वे कट्टर शाकाहारी थे।

ईसा, जो इसेन थे, जीवनभर शाकाहारी ही रहे। जब भी उन्होंने मांस की बात की, उनका मतलब शाकाहार से था। वे बहुत बार अमीर घरों के मेहमान बने, पर ऐसा एक भी उदाहरण नहीं मिलता, जब उन्होंने शाकाहार के अलावे और कुछ खाया हो।

इसेन बच्चों को आरम्भ से ही ईश्वर में विश्वास करना सिखा दिया जाता था,

ताकि वे दूसरों से वही व्यवहार करें, जो वे खुद अपने प्रति चाहते थे। और इसका नतीजा अच्छा निकलता था। १२ वर्ष में बच्चे भी उन दिनों परिपक्व व्यक्ति होते थे, जो स्वास्थ्य-सम्बन्धी प्रकृति के नियमों को जानते थे। वे यह खूब जानते थे कि स्वस्थ और बलवान् शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है।

आज इसका ठीक उल्टा हो रहा है। बच्चों को बहुत दिनों तक ( जब तक सम्भव हो सके ) बच्चा बनाये रखा जाता है। उन्हें जिम्मेदारियों और मेहनत के काम से दूर रखा जाता है और सचमुच उनका चरित्र उनके माँ-बाप जैसा बन जाता है। माँ-बाप स्वयं तो धूम्रपान करते हैं और बच्चों को न करने का उपदेश देते हैं। खराब खाना खिलाकर उनकी पाचन-शक्ति ही नष्ट कर देते हैं। १२ वर्ष की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते आज सभ्य बच्चे ( या बच्चियाँ ) कर्तव्यविमूढ़, कुण्ठाग्रस्त तथा समाज के निकम्मे व्यक्ति बन जाते हैं और वे इस योग्य ही नहीं रह जाते कि दुनिया का सामना कर सकें। बिल्ली के छोटे बच्चों की तरह वे असहाय सिद्ध होते हैं।

बच्चें को १२ वर्ष की उम्र तक आप ठीक दिशा की ओर मोड़ दें, नहीं तो बाद में पश्चात्ताप और आँसू ही हाथ लगेंगे।

आजकल के माता-पिताओं के लिए स्वाभिमानी बने रहकर बच्चों के सामने स्वयं को आदर्श रूप में प्रस्तुत करना कठिन हो रहा है। वे खुद तो गिरे हुए हैं, उनमें चिन्तन भी नहीं है, पर बच्चों को सलाह देते हैं : "वही करो, जो मैं कहता हूँ, वह मत करो, जो मैं करता हूँ।"

माता-पिताओं को अपने बच्चों को सही रास्ते की ओर ले जाना चाहिए। उनके मन और शरीर का स्वस्थ विकास करना चाहिए। तभी दिव्य आनन्द की धारा बहेगी।

इनकस, इजिप्ट और ऐटलांटिक के लोग बड़े धार्मिक हैं और उनके धर्मों के मूल में एक गहरा विश्वास है कि उनका जीवन शुद्ध जल, वायु, मिट्टी और सूर्य की रोशनी पर निर्भर है। इजिप्ट, परसिया, ग्रीस और इटली के लोगों ने चूँकि प्रकृति के मौलिक नियमों का उल्लंघन किया, इसीलिए उनके साम्राज्य नष्ट हो गये और

खूबसूरत एटलांटिक महादेश समुद्र के अन्दर विलीन हो गया। वे ऐयाशी और खराब भोजन के शिकार हुए।

भाग्यवश हमारी पीढ़ी अभी उस सीमा तक नहीं पहुँची है, पर वह तेजी से अग्रसर हो रही है। अब भी समय है कि हम वर्तमान पीढ़ी को वह रास्ता दिखायें, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक दृष्टि से उच्च स्तर का है। इसी प्रकार हम आदमी के लिए एक शान्तिपूर्ण एवं प्रगतिशील दुनिया का निर्माण कर सकते हैं।

यह एक विज्ञानसम्मत सत्य है कि सभी रोगों के फैलने का कारण पोषणरहित खराब या अयुक्त आहार है, जो शरीर और मन को ठीक तरह से काम नहीं करने देता।

वर्षों से मेरे सामने स्वास्थ्य-सम्बन्धी अनेक समस्याएँ आयी हैं, परन्तु सब जगह मैंने प्रकृति माँ की एक महान् शक्ति देखी है। वह सभी कठिनाइयों को हल कर लेती है, भले ही इसके लिए उसे कुछ भी करना पड़े। आज लोग कीटाणुओं से बहुत डरते हैं। इन लोगों पर दया आती है। ये भयभीत हैं कि हानिकारक कीटाणु शरीर को नष्ट कर डालेंगे। इन्हें इन कीटाणुओं को मारने का एकमात्र रास्ता नजर आता है कीटाणुनाशक औषधियों में। इन भयभीत लोगों को यह पता नहीं है कि हानिकारक कीटाणुओं के साथ-साथ इन औषधियों से शरीर के अच्छे कीटाणु भी मर जाते हैं, जो बेचारे अनवरत हमारे स्वास्थ्य-सुधार में लगे हुए हैं।

आज का आदमी हर जगह स्वास्थ्य ठीक रखने का उपाय ढूँढ़ रहा है। पर सच बात यह है कि किसी वस्तु का कहीं कोई उपाय नहीं है। आदमी उपायों की तलाश में इतना व्यस्त है कि उसे समस्या की जड़ ढूँढ़ने का अवसर ही नहीं मिल रहा है। किन्तु जब कारण का निदान मिल जाता है तो उसे दूर करना सहज होता है। इससे वक्त, पैसा और जिन्दगी—तीनों की बचत होती है।

मेरी एक महिला मित्र न्यूयार्क में अपने डॉक्टर से मिली। डॉक्टर को परीक्षा करने पर ज्ञात हुआ कि उस महिला के शरीर में श्वेत रक्तकण कीटाणुओं द्वारा नष्ट किये जा रहे हैं। उसने उसे एक कीटाणुनाशक औषधि सेवन करने की सलाह

दी, पर उसने यह नहीं बताया कि इस औषधि का प्रभाव उसके शरीर के उन कीटाणुओं पर भी पड़ेगा, जो उसके स्वास्थ्य के लिए सहायक हैं। नतीजा यह हुआ कि वह दवा उसके लिए नुकसानदेह साबित हुई। तब उस महिला को पता लगा कि अगर गेहूँ-घास का सेवन किया जाय तो बिना स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाये समस्या हल हो सकती है। जब उसने तेज कीटाणुनाशक औषधि का प्रयोग बन्द कर गेहूँ-घास चिकित्सा-विधि का सहारा लिया तब वह बहुत जल्द चंगी हो गयी।

जब आपका शरीर स्वस्थ रहता है तब रोग नहीं आ सकते। स्वस्थ शरीर में कोई गुंजाइश नहीं रहती कि हानिकारक कीटाणु कहीं अपना घर बनायें। इस बात की बहुत तरह से परीक्षा की जा चुकी है।

जब किसी व्यक्ति पर किसी खास किस्म के कीटाणुओं का आक्रमण होता है तो इसका मतलब है प्रकृति ने उस शरीर को नष्ट करने के लिए उन्हें भेजा है। किन्तु ज्योंही पुनः स्वास्थ्य-लाभ होता है, ये कीटाणु गायब हो जाते हैं।

जीवन की प्रकृति का अध्ययन करनेवाले वैज्ञानिक मानते हैं कि यह शरीर ऐसा बनाया गया है, जो पोषण देनेवाली हर वस्तु को ग्रहण करता है, इसके अलावा और कुछ नहीं। इस प्रकार वह अनन्त काल तक नीरोग रह सकता है। इस तरह का जीवन प्राप्त करने के लिए पहली शर्त यह है कि शरीर को अयुक्त या खराब भोजन से दूर रखा जाय। अयुक्त आहार आदमीरूपी मशीन के पुरजों को अस्तव्यस्त कर देता है, जिससे उसका सन्तुलन बिगड़ जाता है।

'अमर जीवन' के सम्बन्ध में बाइबिल में लिखा गया है। बहुत-से धार्मिक सिद्धान्तों के अनुसार ऐसा अस्तित्व मृत्यु के बाद की स्थिति का द्योतक है।

बाइबिल की हिब्रू भाषावाली प्रति के अनुसार आदमी १००० वर्ष जी सकता है, जैसा कि आदम और नूह को जीने का आदेश मिला था। आज के युग में आदमी की औसत आयु १०० तक आसानी से पहुँच सकती है, यदि वह उस आहार का परित्याग कर दे, जिसे खाकर वह जीवित रहने की कोशिश करता है। हम इसलिए अधिक दिन नहीं जीते, क्योंकि हमारी पाचन-प्रणाली अयुक्त आहार से अथवा जिसमें एस्पिरीन आदि जीवन को कम करनेवाली अनेक औषधियाँ भी पहुँच

रही हैं, अवरुद्ध है। वर्तमान शरीर-चिकित्सा-शास्त्र की पद्धति से जीवन बढ़ाना उसे और एकदम नष्ट करने का ड्रामा मात्र है। इस मुसीबत से बाहर निकलने तथा स्वस्थ और दीर्घ जीवन प्राप्त करने का उपाय हम आपको बताना चाहते हैं।

मानव शरीर परमात्मा की सर्वोत्तम कृति है। सुगठित ढंग से जिस मानव-शरीर का विकास हुआ हो, उससे सुन्दर और कोई वस्तु नहीं हो सकती है। यद्यपि इस मानव-शरीर का ढाँचा बड़ा रहस्यमय और नाजुक है, इसके सभी अंग इतनी कुशलता अथवा बारीकी से मिलाये गये हैं कि वह आश्चर्यजनक ढंग से बुद्धिमत्तापूर्ण और सही-सही कार्य कर लेता है।

हम सबको यह जानना जरूरी है कि क्यों और कैसे हमारे शरीर के विभिन्न अंग कार्य करते हैं। आप देखिये कि यह शरीर कितनी बढ़िया मशीन है। हजारों तरह के कार्य करनेवाली मशीन की तुलना आदमी द्वारा निर्मित कोई भी वस्तु नहीं कर सकती। यह करोड़ों स्वतन्त्र ढाँचों द्वारा बनायी गयी है, जिन्हें हम कोष कहते हैं। ये कोष अनेक रूप और आकार के हैं और स्वतंत्र इकाई-जैसे हैं। कोषों के निर्माण के सम्बन्ध में कुछ कहना एक अलग विषय है, जिस पर यहाँ ज्यादा नहीं लिखा जा सकता। मुख्य बात जो ध्यान में रखने की है, वह यह कि हर कोष एक जीवित अंग है, उतना ही जितना आपका यह शरीर। इन कोषों की कार्य-प्रणाली आप समझ सकते हैं, यदि आप यह देख सकें कि प्रत्येक कोष एक जीवन्त ऊर्जा अथवा शक्ति का कारखाना है।

ये कोष जीवित रहने, बढ़ने या पैदा होने, स्वास्थ्य को स्थिर बनाये रखने के लिए भोजन से ईंधन ( शक्ति ) को प्राप्त करते हैं, जो रक्त द्वारा इन तक पहुँचता है। रक्त के द्वारा ही इन कोषों को आक्सीजन भी मिलती है, जो इनके लिए एक दूसरी आवश्यकता है।

जब साँस के जरिये हवा शरीर के भीतर जाती है तो यह फेफड़े की पतली दीवार से गुजरती हुई रक्त के लाल कणों द्वारा सारे शरीर में पहुँचती है। रक्त द्वारा मिलनेवाला ईंधन ( शक्ति ) को प्रज्वलित करने में कोषों की आक्सीजन काम करती है। इसी प्रज्वलन से आपके शरीर को गर्मी मिलती है। यह गर्मी जीवन्त

आहार में निहित शक्ति को मुक्त करती है और उसे आप प्राप्त करते हैं। कोष अपने बाकी बचे हुए अंश को एक रंगहीन तरल पदार्थ के रूप में छोड़ देता है, जो तंतुओं को चिकना बनाये रखने का काम करता है। घूमकर यह पुनः फेफड़े में पहुँचता है, जहाँ से साँस द्वारा यह गंदगी शरीर के बाहर निकल जाती है। अगर कोषों को उचित पोषण नहीं मिलता अथवा रक्त द्वारा उन्हें आक्सीजन कम मिलती है तो उनकी प्रकृति बदल जाती है और आपके शरीर में कोई बीमारी सिर उठाने लगती है।

शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए कोष दिन-रात काम करते रहते हैं। उन्हें आप जितनी ही सहायता देंगे, वे ठीक काम करेंगे। शुद्ध और ताजी हवा में अच्छी तरह साँस लेना ही उनकी सहायता करना है। ऐसा न हुआ तो वे जीवित रहने के लिए आवश्यक आक्सीजन के अभाव में स्वयं ही नहीं मरेंगे, बल्कि शरीर को भी मार डालेंगे। जब कोई आदमी भलीभाँति साँस नहीं लेता तो रक्तप्रवाह में अम्ल ( एसिड ) की अधिकता हो जाती है। साँस द्वारा जो हवा हम भीतर खींचते हैं, उसमें विद्युत् भरी रहती है। वह विद्युत् कोषों को जीवित रखने के लिए आवश्यक है। साँस हमेशा शान्त गति से लेना चाहिए। जोर-जोर से साँस लेना अस्वाभाविक है।

कर्कट ( कैंसर ) : अगर ऐसा आहार हम लेते रहे, जो दूषित ( रेडियेटेड ) हो अथवा जो काफी दिनों से ( फ्रिज आदि में ) सुरक्षित रखा गया हो या जिसमें रासायनिक तत्त्वों की भरमार हो तो हर तीन जीवित आदमियों में से एक अवश्य ही कैंसर द्वारा मर जायगा। जी हाँ, कैंसर एक हृदय-संबंधी तकलीफ है, जो किसी भी उम्र में मृत्यु का कारण बनती है।

सिगरेट पीने से फेफड़े में होनेवाले कैंसर के बारे में ब्रिटेन और अमेरिका में यद्यपि काफी छानबीन की गयी है, मेडिकल रिपोर्टें भी प्रकाशित हुई है, तब भी सिगरेट कम्पनियाँ विज्ञापनों द्वारा लोगों को समझाने का क्रम नहीं छोड़तीं कि सिगरेट कतई हानिकर नहीं है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए फायदेमन्द है और पीनेवालों को इससे स्नायविक राहत मिलती है। सच बात तो यह है कि तम्बाकू का धुआँ कोषों की विद्युतीय प्रतिक्रिया को सीधे और तत्काल क्षुब्ध कर देता है और

उनमें आक्सीजन का आवागमन अवरुद्ध कर देता है, जो अनेक रोगों का कारण बनता है।

कैंसर शरीर के किसी भी अंग में प्रकट हो सकता है, जिसे अच्छा होने में काफी दिन लग सकते हैं। जैसे ही इसके लक्षण दिखाई पड़ें, उस आहार को तुरन्त बन्द कर देना चाहिए, जो उसकी वृद्धि में सहायता पहुँचाता हैं।

काफी दिनों के अनुभव के बाद डॉ० इयार्प थामस ( जिनके बारे में मैं आगे विशद चर्चा करूँगी ) का विश्वास है कि पकाया हुआ भोजन करने से शरीर के भीतर ट्यूमर अथवा अन्य ऐसी चीजें बढ़ती हैं, लेकिन जब अनपका भोजन दिया जाता है तो वे ट्यूमर तत्काल नष्ट होने लगते हैं, क्योंकि उन्हें पोषण नहीं मिलता।

सबसे ज्यादा चौंका देनेवाला अनुभव मुझे याद है, जब मैंने एक मरीज के शरीर से बाहर निकाले गये कैंसर के कोषों को देखा। जब तक उन्हें पके हुए भोजन पर रखा गया उनमें हरकत होती रही, लेकिन जब अनपके भोजन पर रखा गया तो वे मर गये। इस अनुभव से जो मैंने सीखा उस ज्ञान को आज भी कोई गुरु या पाठ्य-पुस्तक मेरे मस्तिष्क से मिटा नहीं सकती। मानव-शरीर के लिए अनपका आहार ही एकमात्र उचित पोषक पदार्थ है। पकाया हुआ आहार मृत है और वस्तुतः पोषण की दृष्टि से अनुपयुक्त है, चाहे उसे आदमी खाये या जानवर।

नयी वैज्ञानिक खोजों के अनुसार कैंसर का सीधा सम्बन्ध पोषण से है। खून में सजीव धातु-तत्त्वों और सही पोषण का अभाव होने से स्वस्थ तथा सक्रिय कोष नहीं बन पाते। खून में, विशेषकर तन्तुजाल में, विजातीय द्रव्यों की अधिकता हो जाने से मनुष्य का जीवन दुःखमय हो जाता है।

अपने बचाव के लिए शरीर, दूषित रक्त से कैंसर-कोषों का निर्माण तीव्रता से करने लगता है, ताकि रक्त में दूर्षित पदार्थ कम हो जायँ। गेहूँ—घास की चिकित्सा-विधि ( जो आगे बतायी गयी है ) से चिकित्सा करने पर कैंसर के कोष नहीं बढ़ने पाते, बल्कि वे रक्त-प्रवाह में घुल जाते हैं। बाद में रक्त शुद्ध हो जाता है। गेहूँ-घास से प्राप्त क्लोरोफिल अथवा रस तथा अन्य जीवन्त आहार ग्रहण करना आराम पहुँचाता है।

हेडिलबर्ग विश्वविद्यालय के प्रोफेसर बायेर का कहना है : "हमने ठीक-ठीक पता कर लिया है कि पोषक आहार, चाहे उसकी प्रकृति कुछ भी हो, कैंसर को बढ़ावा देता है अथवा कह सकते हैं कि वह उस ( कैंसर ) के विरुद्ध किसी दवा को कारगर नहीं होने देता।"

आकलैण्ड ( न्यूजीलैण्ड ) कार्नवेल अस्पताल के डॉ० आर० एन० सीले तथा डा० डी० डब्लू० स्टैन्टन ने अनेक प्रकार के कैंसर के इलाज में राई-घास का सफलतापूर्वक प्रयोग किया है।

जॉर्ज वशिंगटन विश्वविद्यालय के डॉ० वार्डविक क्लिनी तथा डॉ० फ्रैंडन अलफोर्ड गेहूँ-घास की चिकित्सा-विधि से कई तरह के कैंसरों को ठीक करने में सफल हुए हैं। इस चिकित्सा-विधि से इलाज करानेवालों का वहाँ ताँता लगा रहता है।

पुराने कैंसर के इलाज के लिए डॉ० मैक्स गरसन ने ताजा पत्ती, साग-सब्जी, फलों के रस तथा विधिपूर्वक तैयार किये गये कच्चे शाकाहार को ही सर्वोत्तम माना है। इनके प्रयोग से उन्हें सफलता मिली है।

मेरे पास दुनिया के कोने-कोने से चिट्ठियाँ आ रही हैं। लोगों ने स्वीकार किया है कि गेहूँ-घास की चिकित्सा-विधि तथा अन्य जीवन्त आहार के प्रयोग से कैंसर की वृद्धि में रुकावट आयी है। इसके अलावा अन्य मानसिक और शारीरिक गड़बड़ियों में भी इस चिकित्सा-विधि ने लाभ पहुँचाया है।

"कैंसर से छुटकारा पाये हुए एक व्यक्ति की कहानी हम यहाँ दे रहे हैं। उसके गले में कैंसर हुआ था, जिसका उसने आपरेशन भी कराया था। ऑपरेशन से अच्छा होने के बजाय रोग और बढ़ गया। उसके परिवारवालों ने तथा मित्रों ने उसे दुबारा ऑपरेशन की सलाह दी। बाकी कहानी मेरे मित्र के शब्दों में सुनिये :

"जब किसीको कैंसर हुआ हो, उसे एक बार काटकर निकाल दिया गया हो, तब मेरी समझ में नहीं आता कि दुबारा और क्या किया जा सकता है। यह आदमी अत्यन्त निराश हो चुका था और बेचारा क्या करे, उसकी समझ में नहीं आ रहा था। तभी उसकी चाची ने आपके बारे में बताया और बोस्टनवाले पते पर आपसे

मिलने की सलाह दी। मेरा ख्याल है, वह चार हफ्ते तक आपके पास रहा और जब वह लौटकर आया तो मैं उसे देखकर हैरान रह गया। मैं विश्वास नहीं कर सका कि उसके रोग में आशातीत इतनी सफलता कैसे मिली। वह एकदम शान्त और स्वस्थ दिखा, मानो उसे पहले कुछ हुआ ही नहीं था।... "

कैंसर का भय कोरी गप्पों से आता है। कैंसर की विभीषिका का विवरण, जिसे अनेक डॉक्टर प्रकाशित करते हैं, अखबारों में पढ़ते हैं, और-और जगहों में भी लोग इसके बारे में लम्बी-चौड़ी हाँकते फिरते हैं; इन बातों को सुनते-सुनते मन में एक वहम पैदा होता है और फिर हम उस रोग के शिकार हो जाते हैं। ठीक इसी तरह यदि हम हमेशा अपने सुन्दर स्वास्थ्य के विषय में सोचें, यह सोचें कि हम अच्छे हो रहे हैं, तो कैंसर को दूर किया जा सकता है। यह सचमुच आश्चर्यजनक बात है।

**हृदय-रोग या दिल की बीमारी :** इस युग में हृदय-रोग या दिल की बीमारी बढ़ती जा रही है, जिसके कारण लोग, खासकर पुरुष, अधिक संख्या में मर रहे हैं।

विश्व में हृदय के सर्वमान्य विशेषज्ञ बोस्टन के डॉ० पाल डडले ह्वाइट दिल के दौरे से छुटकारा पाने में सहायक तथ्यों के भी विशेषज्ञ हैं। डॉ० ह्वाइट के अनुसार आहार में कम पोषण प्राप्त करने से लोगों को उतनी हानि नहीं होती, जितनी अधिक पोषण से हो रही है। आहार में अधिक कैलोरी मिलने से ही खतरा बढ़ रहा है।

अधिक सावधानी से छानबीन करनेवाले डॉक्टरों का कहना है कि दिल की बीमारी का एक मुख्य कारण शरीर में आमिषाहार के जरिये जानवरों की चरबी द्वारा इकट्ठा होनेवाला पित्त है। शाकाहारियों को देखने से इस बात की पुष्टि होती है। परीक्षणों से पता चलता है कि आमिषाहार से प्राप्त होनेवाली चरबी की तह धमनियों में जमा हो जाती है, फलतः सहज रक्त-संचार का रास्ता रुक जाता है, जो हृदय पर अनावश्यक दबाव डालता है। और यही प्रायः मृत्यु का कारण बन जाता है।

दक्षिण अफ्रीका के बन्तू जाति के लोगों में दिल की बीमारी सबसे कम पायी जाती है। वे लोग आहार में २० प्रतिशत से भी कम चरबी कैलोरी लेते हैं, जबकि अमेरिका में ४० प्रतिशत।

भोजन में अधिक चरबी होना थ्रांबोसिस आदि ( दिल की बीमारी ) का एक

मुख्य कारण है। दिल की बीमारी से मरनेवालों की संख्या सबसे अधिक अमेरिका, न्यूजीलैंड, आस्ट्रेलिया, फिनलैण्ड, कनाडा तथा संयुक्त राज्य में है। इसका कारण यही है कि यहाँ के लोगों के आहार में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन अथवा पाश्चराइज्ड दूध के बने हुए अनेक पदार्थ रहते हैं।

एक जमाना था जब लोगों को रोटी के लिए काफी परिश्रम करना पड़ता था। इसलिए उस समय स्वास्थ्य-सम्बन्धी कोई समस्या उनके सामने नहीं आती थी। आज उलटी स्थिति है। रोटी के लिए मनुष्य को पहले जैसा परिश्रम नहीं करना पड़ता ( या वह जान-बूझकर नहीं करता )। आधुनिक मनुष्य आरामदेह कमरे में रेडियो के सामने सोफे पर बैठा हुआ मस्ती लेता है—सामने तरह-तरह के भोज्य पदार्थ, तम्बाकू, सिगरेट उपलब्ध रहते हैं। अगर वह दिल की बीमारी से एक-ब-एक मर जाता है, तो इसका यह मतलब नहीं होता कि इसमें उसके दिल का कोई दोष है। इसका मतलब है कि वह पहले से बीमार था, उसको धमनियों में चरबी आदि जमा थी, जिसके कारण उनमें रक्त का सहज प्रवाह नहीं हो पा रहा था। व्यायाम से धमनियों का यह कूड़ा-कचरा साफ हो जाता है। गरीबों को, जिन्हें ज्यादा खाना नसीब नहीं होता, इस प्रकार का रोग भी नहीं होता। पेट में ज्यादा खाना पहुँचने से पाचन-यंत्र पर जोर पड़ता है, उसे अधिक काम करना पड़ता है।

हमारे बहुत-से नेता प्रायः इस प्रकार की बीमारियों के शिकार होते हैं। डॉ० ह्वाइट ने इसकी भी छानबीन की है। उनके अनुसार अच्छे कार्यवाहक या प्रबन्धक वही लोग हैं, जो काम को पूरा करना चाहते हैं, चाहे इसके लिए उन्हें कितना ही श्रम करना पड़े, रात-रातभर जागना पड़े या सारा मस्तिष्क सोचने-विचारने और उलझनों को सुलझाने में खपा देना पड़े। अगर वह पूर्णतावादी, सब-कुछ को अपने ही कार्यकाल में निबटा देनेवाला नहीं हुआ, तो वह जो कुछ जैसे हो रहा है उतने से ही सन्तुष्ट रहता है, उसे कोई परेशानी नहीं होती। ऐसे लोगों के जीने का चांस उन लोगों से अधिक रहता है, जो काम करते हैं, परेशान होते हैं और जरूरत से ज्यादा खूब डटकर खाना खाते, कसरत बिलकुल नहीं करते और तम्बाकू पीते हैं। जो जितना अधिक तनाव की स्थिति में रहता है, वह उतना ही मानसिक रूप से पस्त रहता है।

अधिक चिन्ता और मानसिक शिथिलता या कह सकते है व्यक्ति की कातरता सगी बहनें हैं।

दुर्भाग्यवश जैसा कि डॉ० ह्वाइट का मत है, इस प्रकार की अकस्मात् मृत्यु का सामान्य कारण आधुनिक सभ्य संसार का घोर संघर्ष और तनाव है।

मनोरोग-चिकित्सा-विज्ञान की हाल की एक मान्यता के अनुसार संघर्ष ( स्ट्रेस ) शब्द का अर्थ सिर्फ 'जीवन' है। सचमुच मनुष्य बिना संघर्ष के रह नहीं सकता। सबको जानना चाहिए कि कैसे संघर्ष करना चाहिए अथवा संघर्ष की स्थिति में कैसे निर्वाह करना चाहिए। अगर यह असम्भव दिखाई पड़े तो एक बात आप जान लें कि या तो आप गलत जगह में हैं अथवा गलत काम कर रहे हैं।

संघर्ष या तनाव दूर करने के लिए औषधियाँ सेवन करना, सर्वोत्तम उपाय नहीं है। चाय या कॉफी कभी-कभी पी सकते हैं। औषधि या ट्रैंक्विलाइजर ( दिमाग को शून्य बना देनेवाली दवा ) अत्यन्त आवश्यक होने पर ( इमरजेंसी की हालत में ) लें, परन्तु सिगरेट कभी न पियें। ये तथाकथित 'उपचार' आपके लिए मुसीबत बन सकते हैं। आपमें हमेशा के लिए इनकी आदत पड़ सकती है और इनके सेवन से आपके स्वास्थ्य पर दूसरे प्रभाव भी पड़ सकते हैं।

आज की स्वास्थ्य सम्बन्धी मुसीबतें अनेक उपलब्ध सुविधाओं के कारण बढ़ गयी हैं। लिफ्ट की सुविधा मिली तो सीढ़ियों से ऊपर जाना छूट गया। मोटरगाड़ियों के चलने से बहुत से लोगों ने पैदल चलना बन्द कर दिया। जिन घरों में एक से अधिक टेलीफोन लगे हों उन घरों की गृहिणियाँ अधिक आलसी बन जाती हैं और उन्हें शरीर के लिए जिस कसरत की जरूरत है, वह समाप्त हो जाती है।

प्रायः प्रौढ़ मनुष्यों को रक्त-प्रवाह की शिकायत होती है। अगर आज के किसी व्यवसायी को १०० गज दौड़ना पड़े तो हो सकता है, वह मंजिल पर पहुँचने के पहले ही गिर पड़े और मर जाय।

डॉ० ह्वाइट विकृत हृदय के स्थान में दूसरा हृदय लगा देने का समर्थन नहीं करते। वे इस प्रकार के अस्थायी कार्यसाधंन को पसन्द नहीं करते। यद्यपि शरीर के बहुत से अंगों को निकालकर उनके स्थान पर नये अंगों को यथावत् बैठा देने की अनेक गूढ़ यांत्रिक विधियाँ आज अपनायी जा रही हैं और बहुतों के समाप्तप्राय

जीवन को अस्थायी रूप से थोड़ा बढ़ा देने में भी कामयाबी हासिल हुई है, तथापि अभी तक स्थायी और सच्ची सफलता नहीं मिली है।

**कोष्ठबद्धता या कब्जियत :** प्रायः हर तरह के बीमार कोष्ठबद्धता या कब्जियत से पीड़ित रहते हैं। ऐसे लोगों की अँतड़ियों में रक्त का जमाव अधिक हो जाता है। कब्जियत दूर करने के लिए अगर कोई पूर्णतया अनपके आहार पर निर्भर रहता है तो उसे खूब सावधान रहना चाहिए। लहसुन-प्याज अथवा मिर्च-मसाले की अधिकता से युक्त या अन्य साग-भाजी उसके लिए नुकसानदेह है। ऐसे आहार का पाचक रस अधिकतर या तो नष्ट हो जाता है या कोई काम नहीं करता। पाचन-क्रिया और भयंकर रूप से बिगड़ सकती है।

ऐसे रोगियों के लिए सलाह है कि वे पेट की ओर तुरत ध्यान दें। सबसे पहले उन्हें किसी विशेषज्ञ से अँतड़ियों में जमा कूड़ा-कचरा भली-भाँति साफ कराना चाहिए। इसके बाद दूसरा काम उन्हें यह करना चाहिए कि देर में पचनेवाला गरिष्ठ भोजन बन्द कर दें और कम-से-कम ७ दिन तक गेहूँ-घास की उपवास-विधि अपनायें। रोज कम-से-कम तीन बार एक-एक याला गेहूँ-घास का रस (क्लोरोफिल) पियें। रोज सबेरे गेहूँ-घास के रस का पहला प्याला पीने के पूर्व एनिमा लें। गेहूँ-घास के बारे में अधिक जानकारी आगे दी गयी है।

**मानसिक अस्वस्थता :** मानसिक अस्वस्थता का एक बहुत बड़ा कारण गलत ढंग का पोषण है। डॉ० लिनुस पालिंग ने अपने 'आर्थोमौलीक्यूलर साइकियाट्री' शीर्षक लेख में लिखा है कि गलत ढंग के पोषण से मस्तिष्क में एक प्रकार का रासायनिक असन्तुलन पैदा होता है। यद्यपि यह सच है फिर भी इसे वे साबित न कर सके। बहुत-से लोगों ने उनका विरोध किया। डा० पालिंग ने उत्तर दिया था :

"मैने और मेरे सहयोगी ने मानसिक रोगों के आणविक आधार पर १२ वर्षों तक खोजबीन की। १० वर्षों तक मेरी इस धारणा का मानसिक रोगों के अनेक चिकित्सकों द्वारा विरोध होता रहा कि सामान्य रोगियों की अपेक्षा मानसिक रोगियों को विटामिन या अन्य पोषक तत्त्व कुछ भिन्न मात्रा में दिया जाना चाहिए। ऐसा करने से मानसिक रोगियों को अधिक लाभ मिल सकता है।

सामान्य रोगियों की अपेक्षा मानसिक रोगियों के लिए और अधिक पोषण की आवश्यकता होती है। उचित पोषण मिलने से ही अनेक मानसिक रोगी स्वस्थ हो सकते हैं। मानसिक रोगियों को जब तक सफेद रोटी ( जिस अनाज से भूसी अलग कर दी गयी हो, उसकी रोटी ), मिल की चीनी, पानी द्वारा शुद्ध की हुई चरबी या चिकनाई, परिष्कृत नमक और पालिश किया हुआ चावल आदि खिलाया जाता रहेगा, तब तक हमारे मानसिक चिकित्सालय रोगियों से भरे रहेंगे। दवा रोग को दबाने का काम करता है, पर उसी समय यदि रोगी को उचित पोषण भी मिले तो वह पूर्ण स्वस्थ हो सकता है। कोई भी मनोरोग-चिकित्सक रोगी को उचित पोषण-प्रक्रिया देने का विरोध नहीं करेगा, इसलिए क्यों न इसको आजमाया जाय।" जैसा कि डॉ० पालिंग ने कहा है : "कोई भी चिकित्सक, जो इस पोषण-प्रक्रिया का अपनी सामान्य दवा के साथ प्रयोग करने का विरोध करता है, वह डॉक्टर के कर्तव्य से विमुख होता है।"

**भय :** बहुत सालों तक अनेक बीमारी का इलाज करते हुए मुझे यह अनुभव प्राप्त हुआ है कि प्रत्येक उग्र मनस्ताप को और अधिक बढ़ा देने में भय का हाथ रहता है। भय आदमी को जल्दी तन्दुरुस्त नहीं होने देता । परेशानी स्वास्थ्य के मार्ग में बहुत बड़ी रुकावट है। मौजूदा जमाने में अनेक परेशानियाँ हैं, फिर भी अगर स्वाभाविक ढंग से रहा जाय तो हर तरह की परेशानी से छुटकारा पाने में काफी मदद मिलती है।

अखबारों से पता चलता है कि बहुत जल्द वह समय आनेवाला है; जब अस्पतालों का खर्च बहुत बढ़ जायगा और सभी डॉक्टर विशेषज्ञ बन जायेंगे और उनकी फीस बढ़ जायगी।

**थकान :** हड्डियों में गहरी थकान महसूस होना इस बात की सूचना है कि शरीर की अन्दरूनी नाजुक मशीनरी में कहीं-न-कहीं कुछ गड़बड़ है। इसके लिए सबसे पहला कदम यह उठाना चाहिए कि आहार में तब्दीली कर दी जाय। अनपका आहार, जिसमें थोड़ा पाचक रस हो और जो स्फूर्ति प्रदान कर सके, लेना चाहिए, ताकि थके या शिथिल कोषों में नये जीवन का संचार हो सके।

**दूषण या गन्दगी :** हमारे सभ्य समाज में दूषण या गन्दगी इस प्रकार घुल-मिल गयी है कि उसने ऑक्सीजन को निष्क्रिय बना डाला है। ऑक्सीजन के निष्क्रिय हो जाने से साँस लेने का शरीर को जो वास्तविक या स्वाभाविक लाभ पहुँचना चाहिए, वह नहीं मिल पा रहा है।

नगरों में पेड़-पौधे नष्ट हो गये हैं या उन्हें काट डाला गया है। इसका नतीजा यह हुआ कि हवा, जिसे पेड़-पौधे शुद्ध बनाते हैं, गन्दी हो गयी है। इस प्रकार हवा को दूषित करना प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करना है। यह एक बहुत बड़ा—अक्षम्य पाप है। फिर भी यह सब जगह किया जा रहा है—कहीं कल-कारखानों की चिमनियों द्वारा, कहीं घरों में पत्थर के कोयले जलाकर तो कहीं मोटरों से पेट्रोल का धुआँ उड़ाकार। हर प्राणी इसे अनुभव कर रहा है। और तो और, पेड़-पौधे, जानवर तक इसे महसूस कर रहे हैं।

जीवन की चिनगारी के लिए हवा ईंधन है। अगर हवा शुद्ध है तो हमारे विचार भी शुद्ध होंगे। अगर हवा गर्द-गुबार अथवा धुआँ आदि से गन्दी होती रही, कल-कारखाने अथवा मोटरगाड़ियाँ उसमें तरह-तरह के रासायनिक जहर भरती रहीं, तो हम मानसिक रूप से विक्षुब्ध होंगे, क्योंकि मस्तिस्क अपद्रव्यों से भर जायगा।

स्वच्छ प्रचुर जल का मतलब है, यौवनयुक्त कोष और यौवनयुक्त कोष हमें सुन्दरता एवं ताजगी प्रदान करते हैं। अधिक सूरज की रोशनी हमें प्रसन्न और दयालु मनोवृत्ति की ओर ले जाती है। स्वच्छ हवा लम्बे और उपयोगी जीवन की गारण्टी है। यह सब तभी सम्भव है, जब हम प्रकृति के साथ ईमानदारी और धीरज से शान्तचित्त बने रहकर जमकर काम कर सकें।

शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने पर हर तरह का भय मिट जाता है और मन ईश्वर द्वारा बनाये गये नियमों को बखूबी समझने योग्य बनता है। सभी जीवों में, चाहे वे आदमी हों या जानवर अथवा पेड़-पौधे, एक ही ईश्वर का अंश है। इस अंश को स्वाभाविक ढंग से पूर्णता की ओर ले जाने का हर सम्भव प्रयत्न होना चाहिए।

पूर्ण स्वस्थता प्रत्येक प्राणी का जन्मसिद्ध अधिकार है। बहुत पहले के युगों में आदमी हजार साल से भी अधिक जीवित रहता था, क्योंकि वह सहज बुद्धि से

उपयुक्त पोषक तत्त्वों का चयन करता था । अपने प्राकृतिक वातावरण में जंगली जानवर कभी बीमार नहीं पड़ते। यही वह समय है, जब हमें सही और खुले दिमाग से आज की सभ्य दुनिया की स्वास्थ्य-समस्याओं की छानबीन करनी चाहिए। कुछ भी एक-ब-एक नहीं घटता। शरीर के बिगड़ने के पीछे भी कोई-न-कोई निश्चित कारण अवश्य होता है। अतः हमें असली तन्दुरुस्ती की खोज करनी चाहिए। हमारा सारा सोच-विचार और काम उसीके लिए होना चाहिए। ईश्वर हमारी मदद करेगा हम मंजिल तक पहुँच सकते हैं। ●

# गेहूँ-घास : दिव्य आहार

२

पीड़ितों की सहायता के लिए हमारी मामूली दवा और कुछ नहीं है, सिर्फ ईश्वर-प्रदत्त गेहूँ-घास की क्लोरोफिल ( हरा रस ) है। शरीर के दोष दूर करने, उसे पुनः स्वस्थ बनाने तथा जहर को निष्क्रिय करने में प्रकृति इसी क्लोरोफिल से काम लेती है। बहुत-सी शोध-संस्थाओं में गेहूँ-घास तथा अन्य अनेक अनाज और बीज के अँखुओं से निकलनेवाली क्लोरोफिल ( हरे रस ) के सम्बन्ध में खोजबीन हो रही है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक और मिट्टियों के विशेषज्ञ डॉ० इयार्प थामस ने ताजा गेहूँ-घास में १०० तत्त्वों का पता लगाया है। वे इस नतीजे पर पहुँचे हैं कि गेहूँ-घास पूर्ण आहार है। १५ पौंड ( लगभग ७ किलो ) ताजा गेहूँ-घास में इतना पोषक तत्त्व पाया जाता है, जितना ३५० पौंड अन्य साग-सब्जियों में।

डा० फिशर ने, जिन्हें नोबेल पुरस्कार मिल चुका है, रक्ताल्पता ( खुन की कमी ) के इलाज में क्लोरोफिल का प्रयोग किया है। 'दी अमेरिकन जर्नल आव् सर्जरी' ( जुलाई १९४० ) में प्रकाशित एक लेख के अनुसार पेरिटानिटिस ( अँतड़ियों की झिल्ली में होनेवाला एक रोग ), ब्रेन अल्सर ( मस्तिष्क में होनेवाला घाव ), पायरिया तथा त्वचा-रोग से ग्रस्त १२०० मरीजों का क्लोरोफिल द्वारा सफलतापूर्वक इलाज किया गया। डॉ० विल्सटेटर की खोज के अनुसार क्लोरोफिल के अणु मानव-शरीर में पाये जानेवाले हीमोग्लोबिन ( रक्तकणों को रंग प्रदान करनेवाला एक पदार्थ ) से मिलते-जुलते हैं, तत्त्व की दृष्टि से दोनों में बहुत कम अन्तर है। इसी समानता के आधार पर एक दूसरे वैज्ञानिक फ्रान्स मिलर ने माना है कि सभी वनस्पति-भोजियों एवं मनुष्यों के शरीर में क्लोरोफिल खून बढ़ानेवाला एक स्वाभाविक तत्त्व है। क्लोरोफिल में खून बढ़ाने की आश्चर्यजनक शक्ति है। खोजी वैज्ञानिक डॉ० ब्रिशर क्लोरोफिल को 'सूर्य-शक्ति केन्द्रित' कहते हैं। इन्होंने लिखा है: "क्लोरोफिल हृदय को ठीक रखता है, रक्त-संचार की प्रक्रिया को आसान

बनाता है तथा अँतड़ियों, फेफड़ो और गर्भाशय को भी लाभ पहुँचाता है। इससे नाइट्रोज के बदलने में तेजी आती है, इसलिए यह पुष्टई ( टॉनिक ) भी है। अनेक गुणों के कारण इसको तुलना और किसी वस्तु से नहीं की जा सकती।"

अमेरिका के टेंपुल विश्वविद्यालय में कई डॉक्टरों ( गुर्सकिन, रेडपाथ तथा डेविस ) ने आँख, कान, नाक और गले के १००० मरीजों के इलाज में क्लोरोफिल का सहारा लिया है। डॉ० कैरोल के अनुसार असाध्य ( क्रानिक ) व्रणों पर क्लोरोफिल आश्चर्यजनक प्रभाव डालती है।

आज से लगभग १२००० साल पहले एटलांटिस-निवासियों को गेहूँ-घास के चमत्कारों का पता था। उनका विश्वास था कि हजारों साल पहले मनुष्य को इस राज की जानकारी थी।

हमें जंगलों और खेतों में जाकर देखना चाहिए कि जंगली जीव-जंतु आखिर क्या करते हैं। उनके पास न तो अस्पताल है, न डॉक्टर और न दवाएँ। वे भी तो प्रकृति के उन्हीं नियमों में बँधे हैं, जिनमें मनुष्य बँधा है। आखिर उनका काम कैसे चलता हैं? आप देखें तो पता चलेगा कि बीमार होने पर सहज भाव से वे या तो उपवास करते हैं अथवा घास की पत्तियाँ खाते हैं।

**खोज :** सबसे पहले घासों में निहित पोषण के सम्बन्ध में मेरी जानकारी जर्मनी और रूस के युद्ध के समय हुई। मैं उस समय छोटी बच्ची थी और समझ कच्ची थी। हमारे गाँव के चारों ओर भयंकर लड़ाई हो रही थी। गोला-बारूद से हमारे घर खँडहर बन रहे थे। घर में जब खाद्य-सामग्री समाप्त हो गयी और उसे लाने का कोई उपाय नहीं रहा तो मेरी दादी, जो बहुत दयालु थी और जिसे भगवान् ने आश्चर्यजनक सूझबूझ दी थी, तरह-तरह की घास और पेड़ों की छाल ला-लाकर लोगों का जीवन-निर्वाह करती थी। मेरे जैसी बीमार और कमजोर बच्ची घास खाने से ही जिन्दा रही।

जब मैं संयुक्त राज्य अमेरिका पहुँची, उस समय भी मैं किशोरी ही थी। पहले लगभग १० वर्ष तक मैं ऐसी परिस्थितियों में रही थी और सच कहा जाय तो मुझे भरपेट खाना नसीब नहीं हुआ था। मैं पेड़-पौधों की जड़, घास-पात, राई की मोटी

रोटियों पर ही पली थी। जब मैं मिडिल बोरा ( संयुक्त राज्य अमेरिका का एक स्थान ) पहुँची तो मेरे दाँत खूब मजबूत थे, लेकिन १२ महीने के अन्दर ही पिछले ४ दाँत उखड़वा देने पड़े, क्योंकि मुझे पीठी पूरी, कोकाकोला तथा और बहुत-सी अच्छी चीजें खाने को मिलीं। दंतसाज ने स्वीकार किया कि अमेरिकी आहार से वह जरूरी पोषण नहीं मिलता, जो यूरोप के मोटे-झोटे आहार में पाया जाता है।

मेरा स्वास्थ्य, जो जन्म से ही खराब था, इस नयी दुनिया में आकर और खराब होने लगा और चूँकि डॉक्टर और दवाखाने मेरी कोई मदद नहीं कर सके, मैंने भगवान् को पुकारा। मैंने बाइबिल पढ़ना शुरू कर दिया और मुझे रोशनी मिली। मेरे भीतर जैसे किसीने उत्तर दिया हो, "मेरे धर्म के संदेशवाहक बनो और मन्दिरों का निर्माण करो।"

मेरे जैसी भटकी हुई बालिका के जीवन में वह एक ऐसा क्षण था, जिसने मेरा रास्ता आसान कर दिया। तब से मैं बराबर उसी रास्ते पर चली जा रही हूँ।

अपने को प्रभु का संदेशवाहक बनने योग्य बनाना आसान नहीं था। मेरी अधिकांश शिक्षा प्रकृति द्वारा ही हुई थी। मैंने चरवाही की थी और अपनी दादी की सहायता, जो उन भयानक लड़ाई के दिनों में बीमार और मरते हुए लोगों की सेवा करती थी।

आखिरकार प्रभु का संदेशवाहक बनने का अवसर जब सामने आया तो जाड़े के सबेरे एक दिन ईश्वर की वह बात समझ में आयी : 'मेरा मन्दिर बनवाओ।' मुझे साफ दिखाई पड़ा कि जिस मन्दिर के बनाने का आदेश मिला है, वह और कुछ नहीं है, सिर्फ मानव-शरीर है। मानव-शरीर ही 'भगवान् का मन्दिर' है।

बाइबिल के ओल्ड टेस्टामेंट ( चौथा अध्याय ) में मैंने उस बीमार राजा नेवुचन्दनेजार की कहानी पढ़ी, जिसमें उसके लिए आकाशवाणी हुई थी। उसने जंगल में जाकर बैल की तरह घास खायी और उसे फिर से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य मिला। अगर घास उस राजा को पूर्ण स्वस्थ बना सकी तो आज भी वह पीड़ित शरीरों के लिए रामबाण हो सकती है।

मैंने देखा कि घासें आकार-प्रकार और मजबूती की दृष्टि से अनेक तरह की

होती हैं। इनकी ३५० से भी ज्यादा किस्में हैं और जातियाँ लगभग ४७००। एक तरफ बाँस ( जो एक किस्म की घास ही है ) १०० फुट ऊँचे होते हैं तो दूसरी तरफ टुड्रा आदि प्रदेश में १ इंच लम्बी सूत-सी पतली घास भी पायी जाती है। मामूली घास मे भी सभी जरूरी पोषक तत्त्व मिलते हैं। किन्तु मुझे तो सबसे अच्छा पोषण प्रदान करनेवाली घास की तलाश थी।

इस सम्बन्ध में मित्रों की निराशाजनक बातों के बावजूद मैंने तमाम दुनिया में सैकड़ों पत्र स्वास्थ्य-सम्बन्धी अध्ययन करनेवाले विद्यार्थियों को लिखे। मैंने उनसे प्रार्थना की थी कि वे अपने यहाँ पैदा होनेवाली घासों के नमूने भेजें। चारों तरफ से लोगों ने मेरी मदद की। उन्होंने मेरे पास किस्म-किस्म के बीज भेजे। केंटुकी से नीली घास का बीज आया, अर्जेन्टाइना से पंपास का और आस्ट्रेलिया से पेड़-घास का। और भी अनेक किस्म के बीज मेरे पास आये। इन सबको मैंने अलग-अलग बोया, जैसा कि मिट्टी के विशेषज्ञों ने कहा था, उनके लक्षणों को ध्यान से परखा। कुछ बड़ी तेजी से बढ़ती थीं, कुछ की जड़ें दूर-दूर तक फैलती थीं और कुछ ऐसी थीं, जिनके डंठल बहुत सख्त थे। सभी घासों का क्लोरोफिल (रस) निकालकर छानबीन की। अन्त में सात घासें मेरे परीक्षण में खरी उतरीं-राई, टिमोथी, ब्रूम (पीले फलोंवाली एक तरह की बेल-भुँईफोड़, गेहूँ, कैनरी (पीली फलोंवाली केले की जाति की एक घास), अलफाल्फा (चारे के लिए प्रयुक्त एक घास-रिजका, लूसर्न आदि ) और मोथी। मेरे मन में एक सवाल पैदा हुआ—क्या इन सातों घासों को मिलाकर एक साथ बोया जाय और उनकी पत्तियों का इस्तेमाल किया जाय अथवा किसी एक को यों ही चुन लिया जाय? मैंने सवाल का जवाब भगवान् पर छोड़ दिया।

रातभर खूब सोकर सबेरे तरोताजा उठने पर मुझे जवाब मिल गया। मैंने एक कमरे में सातों घासों के गमले रख दिये। इसी कमरे में मैंने एक बिल्ली के बच्चे को छोड़ दिया। मैंने देखा, बिल्ली ने बारी-बारी से सभी घासों को सूँघा और अन्त में गेहूँ-घास की पत्तियाँ चबाने लगी। किन्तु मुझे और ज्यादा सबूत चाहिए था। मैं एक मित्र से कुत्ता माँग लायी। बिल्ली की तरह कुत्ते ने भी गेहूँ-घास को ही चुना। अब मुझे कोई सन्देह नहीं रहा। गेहूँ-घास मिल गयी। मुझे इसीकी तलाश थी। अब दूसरा

परीक्षण गेहूँ-घास का अपने ऊपर प्रयोग करना था। अत्यन्त धैर्य से महीनों प्रयोग किया और देखा कि मेरे बिखरे हुए स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक ढंग से सुधार हुआ। जहाँ मैं पहले दो-चार घण्टे काम करने से एकदम थक जाती थी, वहाँ इस गेहूँ-घास ने मेरे अन्दर नये बल और ओज का संचार कर दिया। काम करना अब कठिन नहीं मालूम होता था, बल्कि वह आनन्ददायक और आसान बन गया। मैं अपने को अपनी उम्र से कम महसूस करने लगी। मैंने महसूस किया कि भगवान् ने गेहूँ-घास को मेरे लिए ठीक समय से भेज दिया है, ताकि मेरे खून की रासायनिक क्रिया में परिवर्तन हो सके और मैं अच्छी तरह जी सकूँ। जिन मित्रों को मुझ पर यकीन था, वे भी इसका प्रयोग करने के लिए तैयार हुए। प्रयोग के बाद उन सबकी अनेक कमजोरियाँ दूर हो गयीं। उन्हें दर्द से छुटकारा मिला, रातों को खूब नींद आने लगी, उनका उत्साह बढ़ गया और काम करने के वक्त जो उन्हें थकावट या तन्द्रा सताती थी, वह दूर हो गयी। लेकिन अब भी मुझे पूरा संतोष नहीं था। मैं गेहूँ-घास को क्लोरोफिल के किसी वैज्ञानिक से परीक्षण कराना चाहती थी—एक ऐसे वैज्ञानिक से, जिसने ऐसी वस्तुओं का वर्षों तक अध्ययन किया हो और जिसका अपने क्षेत्र में नाम हो।

सम्भवतः उस समय न्यू जरसी के डॉ० ईयार्प थामस दुनिया के सबसे बड़े मिट्टी के विशेषज्ञ माने जाते थे। लगभग आधी सदी तक सारी दुनिया के किसान पैदावार बढ़ाने के लिए उनकी खोजों का सहारा लेते थे। मैं उन्हें थोड़ा-बहुत जानती थी और जब मैं उनकी प्रयोगशाला में अपनी बात सुनाने पहुँची तो उन्होंने काफी सहानुभूति जाहिर की। मुझसे पहले शायद उनके दफ्तर में कभी कोई ऐसी बात लेकर नहीं गया था।

किसी अच्छी मिट्टी के भीतर जीवों की संपूर्ण रचना का दृश्य मैंने खुर्दबीन से देखा। मैंने जाना कि किसी उपजाऊ जमीन में कुछ खास किस्म के जीवाणुओं का रहना निहायत जरूरी है। ये जीवाणु उपज बढ़ाने में सहायक होते हैं, उपज की राह में बाधक अन्य जीवाणुओं को ये नष्ट करते हैं। मैंने यह भी जाना कि प्रकृति स्वस्थ पौधों को बल प्रदान करती है और अनावश्यक को नष्ट कर देती है। मुझे मालूम हुआ कि रासायनिक खादें, जो देखने में पौधों को बढ़ाने में मदद पहुँचाती हैं,

वास्तव में मिट्टी के भीतर सक्रिय जीवन संघटन को बरबाद कर देती हैं। जिस मिट्टी में रासायनिक खादें छोड़ी जाती हैं, वह ऊसर हो जाती है, और उसमें फिर कोई पौधा जीवित नहीं रहने पाता।

मैंने और भी परीक्षण किये। ६ दिन के मुर्गी के तीन-तीन बच्चों को अलग-अलग रखा। तीन बच्चों को सामान्य आहार दिया और तीन को गेहूँ-घास मिलाकर दिया। इनके पीने के पानी में थोड़ा गेहूँ-घास का रस भी मिला दिया। कुछ हफ्तों बाद देखा कि जिन बच्चों पर गेहूँ-घास का प्रयोग किया गया था, वे ज्यादा लम्बे-चौड़े, स्वस्थ और तेज हैं. बनिस्वत अन्य तीनों के। चूहों-बिल्लयों पर भी प्रयोग किया गया और हर बार नतीजा वही निकला।

गेहूँ-घास का रहस्य जानने के लिए मैं वर्षों से काम करती आ रही हूँ। इस जानकारी से लोगों को लाभ पहुँचेगा। अन्य अनेक लोग भी इस पर छानबीन कर रहे हैं।

वर्षों की छानबीन से इतना निश्चित हो गया है कि गेहूँ-घास चिकित्सा-विधि सिद्धान्त रूप से सही है। यही विधि हिप्पोक्रेटोज के उपदेशों पर आधारित है। आज से लगभग २४०० साल पहले इन्होंने कहा था : 'आहार को ही दवा बन जाने दो।'

इस सीधे एलान में हिप्पोक्रेटोज का ही सारा अनुभव निहित नहीं है, बल्कि और भी उन बहुत से समकालीन अन्वेषकों की खोजवीन शामिल है, जिन्होंने पृथ्वी पर मनुष्य के अस्तित्व के बारे में बुनियादी सवालों को हल करना चाहा था। चिकित्सा की आहार-विधि गेहूँ-घास-चिकित्सा-विधि में पूर्ण रूप से प्रतिष्ठित है। चिकित्सा की आहार-चिकित्सा-विधि का इस युग में भी अभाव नहीं है। आज भी अनेक साध्य-असाध्य शारीरिक गड़बड़ियाँ इस विधि से आश्चर्यजनक रूप में दूर की जा रही हैं। हजारों की संख्या में लोग बिना किसी चिकित्सा की सहायता के अपना काम चला रहे हैं। यह इस बात का सबूत है कि उचित पोषण मिलने से कोई भी बीमारी पास नहीं फटक सकती। भगवान् किसी भी जीवधारी को, चाहे वह आदमी हो या जानवर, बीमार बनाना नहीं चाहता। अगर कहीं किसी बीमार को देखें तो

यह समझ लें कि इस बीमारी में सिर्फ उसकी नासमझी या लापरवाही कारण है। जंगली जानवर जंगल में कभी बीमार नहीं पड़ते, पर वे ही जब पालतू बन जाते हैं, उनकी देख-रेख उनके खान-पान की व्यवस्था आदमी करने लगता है तो वे प्रायः बीमार पड़ जाते हैं। जंगली जानवर अपने आहार का चुनाव अपनी सहज बुद्धि से करता है और इसमें कभी कोई गलती नहीं करता। पालतू जानवरों को तो चुनाव की सुविधा नहीं होती, मनुष्य उनके सामने जो डाल देता है, उन्हें वही खाना पड़ता है। नतीजा यह होता है कि मनुष्य की तरह वे भी अनेक बीमारियों के शिकार बनते हैं।

गेहूँ-घास कोई खास दवा नहीं है, बल्कि वैंज्ञानिक खोज और प्रयोगों में देखा गया है कि यह शरीर को उस अतिरिक्त जीवनी-शक्ति से सम्पन्न करता है, जिसका अभाव होने पर अनेक तरह की बीमारियाँ पैदा होती हैं।

चूँकि अनेक डॉक्टर इस बात से सहमत हैं कि उचित मात्रा में गेहूँ-घास का रस लेने से किसी तरह का कोई नुकसान नहीं होता, अतः बिना हिचक आप इसे आजमा सकते हैं। आजमाने से ही आपको इसके चमत्कारी गुणों का परिचय मिलेगा।

बोस्टन के बहुत-से डॉक्टरों ने इसे आजमाया है, वे इसके चमत्कार देख चुके हैं। उन डॉक्टरों ने साबित कर दिया है कि गेहूँ-गास की क्लोरोफिल निश्चित रूप से नये युग के लिए आहार-औषधि है, जिसमें बीमार मनुष्य की अनेक असाध्य समस्याओं को हल करने की क्षमता है।

दवा-दारू पर होनेवाला खर्च बंन्द कर इसका सेवन करें। इससे आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धी सभी परेशानियाँ दूर हो जायँगी। आप एक नयी जिन्दगी जीना शुरू कर देंगे और सुन्दर स्वास्थ्य के अपने जन्मसिद्ध अधिकार का दावा आप कर सकेंगे।

# तन्दुरुस्ती का रास्ता



**गेहूँ-घास उपवास :** गेहूँ-घास चिकित्सा-विधि द्वारा जो व्यक्ति स्वस्थ होना चाहें, उन्हें सबसे पहले सात दिन तक गेहूँ-घास-उपवास करना चाहिए। उपवास की इस विधि में पूर्ण उपवास जरूरी नहीं है। यह सच है कि उपवास से शरीर के दोष पूरी तरह पच जाते हैं, पर ऐसे लोगों के लिए, जिन्हें पूरा पोषक आहार कभी मिला ही न हो या जो कमजोर हो गये हों उनके लिए यह कभी-कभी हितकर नहीं होता। किन्तु गेहूँ-घास-उपवास सबके लिए हितकर साबित हुआ है। इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं होता।

इस उपवास में बढ़िया से बढ़िया जीवन्त अथवा पोषक आहार के सभी गुण मौजूद हैं। यह आसानी से पच जाता है और पूर्ण उपवास-जैसे फायदेवाला है। गेहूँ-घास-उपवास से शरीर के दोष तो पचते हैं, साथ ही साथ आहार-जैसा पोषण भी मिलता है। अतः उपवास की यह विधि हर तरह से निर्दोष और सच्ची तन्दुरुस्ती को वापस लाने में सहायक है।

उपवास की तैयारी में जरूरी है कि अँतड़ियों की पहले धुलाई कर दी जाय, ताकि पेट साफ हो सके। सालों तक जो खाना खाया गया है, वह अँतड़ियों में इधर-उधर मल के रूप में चिपका रहता है। उसने न जाने कितनी गन्दगी और जहर भर रखा है। इसलिए इस गन्दगी को निकाल बाहर करना जरूरी है। अँतड़ियों की धुलाई अथवा सफाई किसी विशेषज्ञ से करानी चाहिए।

चूँकि हर आदमी की प्रकृति भिन्न होती है, उसका शरीर ही नही, विचार भी भिन्न होते हैं, अतः सबके लिए उपवास का स्तर एक जैसा नहीं हो सकता। अतः व्यक्ति को परखकर, उसकी प्रकृति समझकर यह तय करनी चाहिए कि कितने दिन और कैसे उपवास कराया जाय।

गेहूँ-घास-उपवास में तीन या चार बार गेहूँ-घास का रस पीना चाहिए। यदि आपको रस का गन्ध या स्वाद अच्छा न लगे, हो सकता है उल्टी हो जाय, तो इससे घबड़ाना नहीं चाहिए।

सबेरे सबसे पहले एक नींबू निचोड़कर दो गिलास गरम पानी पीना चाहिए। इसमें आप थोड़ी मिश्री या शहद भी मिला सकते हैं। तब एनिमा लीजिये और पेट साफ कीजिये। एनिमा के प्रयोग से अँतड़ियों में जमा मल बाहर निकल जायगा।

गेहूँ-घास का रस या क्लोरोफिल हर रोज चार-चार औंस की मात्रा में तीन बार लेना चाहिए। इस रस में इच्छानुसार पानी भी मिलाया जा सकता है। उपवास करनेवाले को रोज कम-से-कम चौथाई गैलन पानी पीना चाहिए और उसमें थोड़ा-थोड़ा गेहूँ-घास का रस भी मिला लेना चाहिए, ताकि पानी पूरी तरह स्वच्छ हो जाय। पानी ज्यादा ठंडा नही रहना चाहिए, अन्यथा पेट या अँतड़ियों पर उसका असर देर में, घंटों बाद होगा।

गेहूँ-घास की क्लोरोफिल का असर तुरन्त होता है, क्योंकि इसके अणु खून में पाये जानेवाले हीमोग्लोबिन ( वे अणु, जो खून को लाल रंग में रँगते हैं ) जैसे ही होते हैं। रस पीने की प्रतिक्रिया हो सकती है कभी-कभी मचली आती है। लेकिन इससे घबराना नहीं चाहिए। मचली होने पर चुपचाप लेटे रहना चाहिए और फिर सब ठीक हो जाता है। एकाध इलायची या अजवायन चबाने से भी मुँह का जायका बन जाता है।

उपवास के दौरान कमजोरी-सी महसूस होती है, इससे भी कुछ लोग परेशान हो उठते हैं। कमजोरी दूर करने के लिए थोड़ा तिल का घोल ( बनाने की विधि आगे लिखी गयी है ) पी सकते हैं। इस घोल में प्रोटीन और कैल्शियम प्रचुर परिमाण में मिलता है, जो कमजोरी को दूर भगाने में तुरन्त लाभ पहुँचाता है। इसके अलावे अगर कुछ खाना ही चाहें तो थोड़ा अंगूर या तरबूज ( सीजन के दिनों मे ) ले सकते हैं। अगर उपवास तोड़ना बहुत जरूरी हो जाय तो किसी दिन एक वक्त पानी में भिगोयी हुई कच्ची मूँग, अंकुरित मसूर, सलाद, कच्चा पालक आदि खा सकते हैं।

**डूस :** गुदा-मार्ग से पानी या कोई तरल दवा आदि चढ़ाने की विधि को डूस कहते हैं। गेहू-घास के रस का डूस लेने से क्लोरोफिल सीधे रक्तप्रवाह में मिल जाती है। जो रस मुँह से लिया जाता है, उसमें थोड़ा-बहुत पाचन-प्रणाली की वजह से अन्तर आ जाता है, पर डूस द्वारा लिये गये रस में कोई रद्दोबदल नहीं होता। वह ज्यों का त्यों शरीर में पहुँचकर काम करता है। डूस में स्वाद और गन्ध का भी सवाल नहीं उठता।

कुनकुने पानी का एनिमा लेने के बाद जब अँतड़ियाँ साफ हो जायँ तो आध घण्टे बाद एक प्याला गेहूँ-घास का रस एनिमा-पात्र में रखें। ( यह मात्रा आधे प्याले रस से शुरू करें और तीन दिन में धीरे-धीरे बढ़ाकर एक प्याला कर दें।) इसे गुदा-मार्ग से भीतर चढ़ा लें और शरीर का निचला हिस्सा थोड़ा ऊपर उठाये रखें। कम-से-कम २० मिनट तक़ रस को अँतड़ियों में रहने दें। यदि असुविधा हो तो पेट को कसकर दबाये रखें। ऐसा करने में आरम्भ में कठिनाई हो सकती है, पर अभ्यास बड़ी चीज है। अगर उसी दिन दुबारा यह क्रिया करनी हो तो अँतड़ियों को पुनः साफ क़रने की जरूरत नहीं।

**शरीर पर असर :** जब आप इस प्राकृतिक रास्ते का सहारा लें तो शरीर पर पड़नेवाले प्रभावों से चौंकिये नहीं। उल्टी, सिर-दर्द, बुखार आदि गड़बड़ियाँ कुछ दिनों तक आपका पीछा कर सकती हैं। इस चिकित्सा के दौरान काफी आराम की बहुत जरूरत है। ऐसा समझिये कि शरीर को एक मौका मिला है और वह कोषों या नाड़ियों के उस जहर को साफ कर रहा है, जो जीवनभर खाये-पीये गये रद्दी आहार और गलत औषधियों से न जाने कब का जमा है।

उपवास को इस विधि से, यदि ईमानदारी से किया जाय, मोटापा बड़ी तेजी से दूर होता है। रोज एक पौंड वजन कम होने लगता है। समय-असमय बहुत ज्यादा या अल्लम-गल्लम खाने से जिन लोगों की पाचन-क्रिया बिलकुल बिगड़ जाती है, उन्हें एकदम राहत मिल जाती है। उनकी पाचन-प्रणाली पुनः ठीक हो जाती है।

गेहूँ-घास का बहुत तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है। कुछ उदाहरण हैं :

**जीवाणुनाशक द्रव्य के रूप में :** डॉ० इयार्प थामस अपने डाक्टरी के औजारों को

काम में लाने से पहले गेहूँ-घास के रस में धोते हैं । काम निबटाकर वे इसी रस से अपना हाथ भी धोते हैं। गरम पानी में गेहूँ-घास का रस ज्यादा कारगर है।

**कीटाणुनाशक औषधियों के मारक के रूप में :** डॉ० इयार्प थामस के अनुसार यदि साग-भाजी या फल-फूल पर औषधियों का छिड़काव किया गया हो तो उनको ऐसे पानी से धो लेना चाहिए, जिसमें गेहूँ-घास की पत्तियाँ डाली गयी हों।

**विकिरण से बचाव के लिए :** एक बार बहुत-से सूअर विकिरण से प्रभावित हो गये। उन्हें जब क्लोरोफिल तथा अन्य हरी साग-सब्जियाँ दी जाने लगीं तो वे धीरे-धीरे अच्छे होने लगे।

**साँस की दुर्गन्ध दूर करने में :** साँस में दुर्गन्ध आती हो तो गेहूँ-घास की पत्तियाँ चबाने से दूर हो जाती है।

**स्फूर्ति प्राप्त करने के लिए :** यदि मोटर या ट्रक के डाइवर गेहूँ-घास की पत्तियाँ चबाने की आदत डाल लें तो मोटर चलाते समय उन्हें झपकी नहीं आती और वे स्फूर्ति का अनुभव करते हैं।

**विटामिन के रूप में :** अन्वेषकों का दावा है कि कोई भी विटामिन, जिसे गेहूँ-घास क्लोरोफिल से निकाला गया हो, मानव-शरीर के लिए गुणों में अद्वितीय साबित हुई है।

**भस्मक ( भयंकर भूख लगने की एक बीमारी ) रोग में :** गेहूँ-घास चबाने से भस्मक रोगी में बहुत लाभ होता है। रोगी की भूख तत्काल नियंत्रित हो जाती है।

**जले और कटे पर :** गेहूँ-घास का रस जले और कटे पर खूब काम करता है। इसे लगा देने से जलन और पीड़ा कम हो जाती है। घाव को जहरीला होने से भी बचाता है।

**हवा की गन्दगी दूर करने के लिए :** गेहूँ-घास हवा को शुद्ध बनाती है, उसमें फैले जहर को मारती है।

**फ्लूरीन ( एक प्रकार की गैस ) युक्त जल को शुद्ध करने में :** डॉ० इयार्प थामस ने फ्लूरीन मिले पानी में गेहूँ-घास का एक गुच्छा डालकर परीक्षण किया। थोड़ी देर

बाद देखा गया कि जल से फ्लूरीन उड़ गयी है। वह एकदम शुद्ध हो गया। ऐसा और भी प्रयोग किये गये।

**कब्जियत पर :** गेहूँ-घास के ताजे और शुद्ध रस का एनिमा लेने से कब्जियत दूर होती है। इससे अँतड़ियों का जहर दूर हो जाता है और रक्त-संचार में ताजगी आती है।

**जानवरों के काटने पर :** वह दिन दूर नहीं जब पागल कुत्ते के काटने का कोई सांघातिक असर नहीं होगा। गेहूँ-घास का रस लगाने से जहर का असर नहीं होता।

नहाने और पीने के पानी में थोड़ा गेहूँ-घास का रस अवश्य मिला लेना चाहिए। एक शीशी में इसे आप हमेशा अपने पास रखें। यह आपको खतरे से बचा सकता है। जिस पानी से आप फल या साग-सब्जी धोते हैं, उसमें थोड़ी गेहूँ-घास पहले से डाल रखिये।

**समझ-बूझकर कदम उठाइये :** समझ-बूझकर कदम उठाइये। कहीं ऐसा न हो कि आप पर कोई उल्टा असर हो। एक उदाहरण से बात साफ हो जायगी। एक बुढ़िया दमे की मरीज थी। वह किसी तरह सिर्फ दवाओं के सहारे जीवित थी। एक-ब-एक उसने दवाओं का सेवन बन्द कर दिया और गेहूँ-घास चिकित्सा-विधि अपना ली। दमा उसका एकदम गायब हो गया। उसके सामान्य स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक सुधार हुआ। दो महीने तक वह ठीक बनी रही। तभी वह किसी घरेलू उलझन का शिकार बनी। उसके दिल को सदमा पहुँचा। वह फिर से रोगी बन गयी। उसके डाक्टर ने फिर पहलेवाली दवाएँ चालू कर दीं तो उसे राहत मिली। डॉक्टर ने बताया कि बुढ़िया को दवाओं की आदत थी, जिसे उसने एक-ब-एक छोड़ दिया। इससे नतीजा यह निकला कि अगर दवा आदि की आदत छोड़नी हो तो धीरे-धीरे छोड़नी चाहिए।

## गेहूँ-घास कैसे उगायें ?

**स्थान :** गेहूँ-घास को किसी भी छायेदार जगह में उगाया जा सकता है। ध्यान यह रखना चाहिए कि कम-से-कम ११ से ३ बजे तक की सूरज़ की किरणें उसका शोषण न कर सकें । गर्मियों में सूरज ज्यादा तपता है, जिससे घास सूखने लगती

है। ऐसी घास के रस में जितना असर होना चाहिए, नही होता। इसीलिए इसे सूरज की सीधी किरणों से बचाना चाहिए।

वैसे तो गेहूँ-घास को बिजली की अथवा अन्य कृत्रिम रोशनी में भी उगाया जा सकता है, सिर्फ पानी में भी उगाया जा सकता है, पर ऐसी घास के रस में वह असर नही होता, जो मिट्टी में और सूरज की स्वाभाविक रोशनी में उगनेवाली घास के रस में होता है।

९ इंच गहरी, १६ इंच चौड़ी और २२ इंच लम्बी लोहे या टीन की तश्तरियों में उगा सकते हैं और नहीं तो मिट्टी के गमलों में। बरामदे में अथवा कमरे में खिड़की के पास ( जहाँ खूब रोशनी आती हो ) जहाँ सुविधा हो, वहाँ उगा सकते हैं। ध्यान रहे कि सब गमलों में एक साथ मत उगाइये। रोजमर्रा के खर्च के मुताबिक गमलों में दो-दो, चार-चार दिन के अन्तर से उगाइये।

**मिट्टी :** इसके लिए बढ़िया किस्म की उपजाऊ मिट्टी का चुनाव कीजिये। बढ़िया मिट्टी किसी बगीचे अथवा जंगल की होती है, जिसमें पत्तियों की खाद मिली रहती है। मुलायम और भुरभुरी मिट्टी में पौधों की जड़ें आसानी से बढ़ती हैं और उन्हें हवा के साथ नाइट्रोजन भी मिलती रहती है।

गमलों में पहले एक तह राख डालिये, फिर मिट्टी भरिये। राख मिट्टी को पीला बनाये रखेगी और जड़ों में नमी बनाये रखने में सहायक होती है। नमी की कमी हो तो हलकी सिंचाई कर दीजिये। अब आपकी जमीन तैयार है।

**बीज :** जब मिट्टी तैयार हो जाय तो इसमे बढ़िया क़िस्म के गेहूँ का बीज बो दीजिये। बीज के लिए ऐसे गेहूँ का चुनाव कीजिये, जिसकी उपज रासायनिक खाद से न हुई हो अगर १० में ९ दाने उग जायँ तो बीज को अच्छा मान लेना चाहिए। अगर सबेरे बीज बोना हो तो रात को पहले उसे गुनगुने पानी में भिगो दीजिये। इससे अँखुए जल्द निकलते हैं। बाद में इस पानी को आप चाहें तो सिंचाई के काम में ला सकते हैं।

**बोआई :** बीज बो देने के बाद किसी गीले कपड़े अथवा अखबार आदि से ढँक देना चाहिए, ताकि नमी बनी रहे। जब अँखुए फूटने लगें तो कपड़ा या अखबार

अलग कर दें। अँखुए पहले सफेद दिखाई पड़ते हैं, पर बाद में हरे हो जाते हैं। एक या दो हफ्ते में घास काम लायक तैयार हो जाती है। ठंड के दिनों में अँखुए कुछ देर से निकलते हैं।

**मिट्टी का कीड़ा—केंचुआ :** अच्छी मिट्टी के बिना तन्दुरुस्ती की बात बेकार होती है। चार्ल्स डारविन ने भलीभाँति साबित कर दिखाया है कि हमारे स्वस्थ बने रहने में केंचुओं का जबरदस्त हाथ है। जमीन को उपजाऊ बनाने के लिए प्रकृति ने इन कीड़ों का निर्माण किया है। ये कीड़े ( केंचुए ) पौधों की जड़ों के पास मिट्टी को चालकर उसे पोली बनाये रखते हैं। इससे जड़ें काफी गहराई तक फैलती हैं और उन्हें नमी या खुराक मिलने में आसानी होती है। ऐसी पोली जमीन में जड़ों को काफी मात्रा में नाइट्रोजन मिलती है, सिंचाई करने में पानी अन्दर तक घूमता है और बरबाद नहीं होता। इस तरह आवश्यक नमी बराबर बनी रहती है।

केंचुआ अपनी सारी जरूरतें खाद और मिट्टी से पूरी कर लेता है। वह मिट्टी और खाद खाकर उसे बीट कर देता है, जो पौधों के लिए सबसे बढ़िया खाद होती है। इस खाद में फासफोरस, पोटाश, कैल्शियम, मैगनीशियम और नाइट्रोजन आदि काफी मात्रा में रहते हैं। ये सभी खनिज पदार्थ पानी में तुरन्त घुल जाते हैं, इसलिए पौधों की अच्छी खुराक साबित होते हैं।

जिस मिट्टी में केंचुए पाये जायँ, समझ लेना चाहिए कि उसमें रासायनिक खादें नहीं होंगी। वह जमीन, जिसमें रासायनिक खादों का प्रयोग किया जाता हो ( ऐसी खादों की चाहे जितनी भी तारीफ की जाती हो ), स्वाभाविक अनाज पैदा करने में एकदम असमर्थ होती है।

उपजाऊ जमीन के लिए केंचुए प्रकृति के कारखाने का काम करते हैं। अगर केंचुए किसी जमीन में जी सकें तो प्रति एकड़ मनों खाद दे सकते हैं। ६-७ वर्ष में उस जमीन की सतह पूरे २ इंच ऊपर उठ आयेगी। केंचुए स्वभावतः सुस्त होते हैं और धीरे-धीरे काम करते हैं। एक एकड़ में साधारण रूप से ५०,००० केंचुए रहते हैं। अगर तौला जाय तो इनका वजन लगभग ४ मन होगा। यदि मौसम अनुकूल हो तो सालभर में ३५ टन बढ़िया खाद ये पैदा कर सकते हैं।

रासायनिक तत्त्वों के प्रयोग से पैदा की जानेवाली साग-सब्जियाँ यद्यपि देखने में भली लगती हैं और उनकी लम्बाई-चौड़ाई भी ज्यादा होती है, पर न तो उनमें स्वाद होता है और न सुगन्ध। वे स्वास्थ्यप्रद भी नहीं होतीं। इसके विपरीत वे साग-सब्जियाँ, जो केंचुओंवाली मिट्‌टी में पैदा की जाती हैं, ज्यादा गुणोंवाली होती हैं। जिसने दोनों तरह की साग-सब्जियों का सेवन किया हो, उससे यह बात छिपी नहीं है।

गेहूँ-घास अच्छी हरी खाद भी सिद्ध हुई है। जो जमीन रासायनिक खादों के लगातार प्रयोग से ऊसर हो गयी हो, उसमें यदि गर्मियो में गेहूँ-घास बोकर, थोड़ा बढ़ जाने पर मिट्‌टी पलटनेवाले हल से उसकी जोताई कर दी जाय तो वह फिर से उपजाऊ बन जाती है। खेती के लिए हमें हरी और कम्पोस्ट तथा गोबर की खाद का ही इस्तेमाल करना चाहिए। रासायनिक खादों का कभी प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसके द्वारा जो भी वस्तु पैदा होगी, उसे खाकर अच्छी तन्दुरुस्ती हासिल नहीं की जा सकती। ( देशी गेहूँ आजकल की 'नयी खेती' में पैदा होनेवाले मेक्सिकन गेहूँ का फर्क आसानी से समझा जा सकता है। ) प्राकृतिक रूप से पैदा होनेवाली हर साग-सब्जी अथवा अनाज अच्छी तन्दुरुस्ती के लिए निहायत जरूरी है। पेड़-पौधों के उगाने और पोषण प्रदान करने मे प्रकृति माँ स्वयं अपने ढंग से काम करती है, उसे रसायनों की जरूरत नहीं पड़ती। किसी बड़े पेड़ को देखिये, वह अपनी झड़नेवाली पत्तियों की खाद से सैकड़ों साल हरा-भरा जीवित रहता है। आप भी प्रकृति माँ के काम में हाथ बँटायें, उत्तम साग-सब्जियाँ अथवा अनाज उसी तरह पैदा करें। तब आपको अच्छी तन्दुरुस्ती के लिए रोना नहीं पड़ेगा।

**गेहूँ-घास की कटाई :** तैयार हो जाने पर इसे आप कैंची या तेज छुरी से काट सकते हैं। जड़ के पास तक कटाई होनी चाहिए अथवा आप चाहें तो जड़ से भी उखाड़ सकते हैं। उसमें लगी मिट्‌टी को अच्छी तरह पानी में धोकर खरल में या सिल पर बारीक पीसकर किसी कपड़े में रखकर रस निचोड़ लें। बिना जड़वाली गेहूँ-घास और जड़वाली के रस के स्वाद और गन्ध में फर्क होता है। कुछ लोगों को जड़वाली घास ज्यादा जायकेदार लगती है। एक बार काट लेने के बाद घास को फिर से सिंचाई कर देने पर वह दुबारा भी काम देने लयक उग आती है, किन्तु पहली बार उगी हुई घास के मुकाबले वह कम काम करती है।

कटाई कर लेने के बाद गमले की मिट्टी में केंचुएवाली थोड़ी मिट्टी मिलाकर उसकी नमी को कायम रखिये। तीन हफ्ते बाद इस मिट्टी में आप पुनः गेहूँ-घास बो सकते हैं। इस क्रम में बोने पर हर बार मिट्टी की उर्वरा-शक्ति बढ़ती ही जाती है।

गेहूँ-घास की बोआई, कटाई आदि करने के काम में सबसे बड़ी बात है उसमें प्रसन्नता से रुचि लेना। यदि कामयाबी न मिले तो फिर कोशिश करनी चाहिए और हृदय में विश्वास रखना चाहिए। निष्ठा और विश्वास के बिना कभी सफलता नहीं मिलती। कार्य के प्रति निष्ठा और विश्वास हो तो आप अपने को अकेला नहीं अनुभव करेंगे —आप अपने साथ भगवान् को पायेंगे।

**गेहूँ-घास को सुरक्षित रखने की विधि :** गेहूँ-घास को काटकर तुरत इस्तेमाल करना चाहिए। यह सबसे बढ़िया तरीका है। वैसे फ्रिज में एक हफ्ते तक आप इसे सुरक्षित रख सकते हैं। काटने के बाद अमूमन् १ घंटे में घास मर जाती है।

**मरीजों के लिए कुछ जरूरी बातें :** १. एनिमा लेकर पेट और अँतड़ियों को साफ रखना चाहिए।

२. नित्य मालिश करानी चाहिए। इससे काफी फायदा होता है; नसों में ताकत आती है और खून का दौरा ठीक होता है। शरीर के कमजोर अंग पुष्ट होते हैं।

३. सिर बचाकर गरम पानी से नहाना चाहिए। सिर पर हमेशा ठंडा पानी डालें। नहाने के बाद खुरदरे तौलिये से बदन पोंछें।

४. सहने लायक गरम पानी में पाँवों को १५ से २० मिनट तक डुबोये रखें। यह क्रिया एक बार रोज करें। पाँव की जलन और घुटनों का दर्द इससे दूर होगा। सारी थकावट दूर हो जायगी।

५. जो रोगी चलने-फिरने में असमर्थ हों, चारपाई से लग गये हों, उन्हें चाहिए कि वे पेय-आहार का सेवन करें। कड़ा आहार उनके लिए नुकसानदेह है। कड़े आहार से पेट में अफारा या गैस की शिकायत हो सकती है। अनपका, जीवन्त आहार रोग को मारने के साथ शरीर को स्वस्थ रखनेवाले जीवाणुओं को ताकतवर

बनाता है। पकाया हुआ आहार तो लेना ही नहीं चाहिए। गेहूँ-घास का रस पीना चाहिए और गुदा के रास्ते से उसे अँतड़ियों में चढ़ाना चाहिए। तरबूज लिया जा सकता है। नारियल का ताजा दूध और ताजी गरी के टुकड़े भी ले सकते हैं। तिल पीसकर तथा उसका घोल बनाकर लेने से फायदा पहुँचता है।

६. एक कप गेहूँ को २ कप पानी में २४ घंटे फूलने दीजिये। फिर इस पानी को छानकर पीजिये। बीमार के लिए यह पानी बहुत ही फायदेमन्द होता है। ऐसा पानी दो या तीन ग्लास रोज लेना चाहिए। जिनका वजन घटता जा रहा हो, उनके लिए यह पानी खूब लाभ पहुँचाता है।

७. सबसे बड़ी बात रोगियों के लिए जरूरी है कि उन्हें ईश्वर पर पूरा भरोसा करना चाहिए। ईश्वर के लिए कुछ भी कठिन नहीं है। वह असंभव को संभव कर दिखाता है। जहाँ डॉक्टर निराश हो जाते हैं, ईश्वर वहाँ भी चमत्कार दिखाता है। हमेशा प्रसन्न और पूरी तरह तनाव-मुक्त रहना चाहिए।

रोगी की तीमारदारी करते समय हर डॉक्टर, वैद्य और तीमारदार को भी उक्त बातें हमेशा ध्यान में रखनी चाहिए, क्योंकि मरीज अपनी जरूरतों के लिए इन्हीं लोगों पर निर्भर रहता है।

# शाकाहार ४

आज बहुत-से लोग खूब खाना खाने से मरे जा रहे हैं। खाना न मिलने से उतनी विपत्ति नहीं आती, जितनी अधिक खाने से आती है। अधिकतर लोग गलत ढंग का आहार लेते हैं। पकाया हुआ आहार शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषण प्रदान नहीं करता। गृहिणियाँ चाहें तो वे अपने परिवार के लिए अच्छे पोषक आहार की व्यवस्था कर सकती हैं। किन्तु इसके लिए उन्हें पकाये हुए आहार तथा रासायनिक खादों के प्रयोग से पैदा हुई साग-भाजियों का परित्याग करना पड़ेगा।

घर के बाहर थोड़ी-बहुत खाली जमीन हो तो वह इस काम के लिए पूरे सालभर उपयोगी हो सकती है। अगर न हो, तब भी कोई बात नहीं। बहुत-सी खेती आप घर के अन्दर कर सकते हैं। और हमारी योजना में तो बाहरी जमीन की जरूरत ही नहीं पड़ती। बरामदे या कमरे में आप गेहूँ-घास को अच्छी तरह उगा सकते हैं।

शाकाहारी बनने के दो फायदे हैं। भोजन पर खर्च कम आता है और भोजन पकाने में जो समय लगता है, वह बच जाता है। शाकाहार को भाँति-भाँति का, मन को भानेवाला तथा जायकेदार बनाया जा सकता है। शाकाहार ८० प्रतिशत स्वाभाविक या अनपका ( जो पकाया न गया हो ) अर्थात् कच्चा ही रहता है। यदि आप मांसाहारी हैं और शाकाहारी बनना चाहते हैं, तो आरम्भ में कुछ दिनों अंडा और मछली ले सकते हैं। बाद में धीरे-धीरे एकदम छोड़ दें।

अनपके जीवन्त आहार की आदत डालने के लिए कुछ जरूरी हिदायतें नीचे दी जा रही हैं :

१. सबसे पहले चीनी, दूध के बने पदार्थ–खोवा आदि, मैदे की रोटी या पावरोटी, कोकाकोला जैसे उत्तेजक पेय, समोसा, पकौड़ी, चाय, सैंडविच, शराब,

सिगरेट, टोनबन्द आहार, नमक, खटाई, लहसुन, मसाला कॉफी-चाय और आइसक्रीम का परित्याग करें।

२. भोज़न की मात्रा में कमी करें और अच्छा आहार लें।

३. ( अगर मांसाहारी हों ) मांस का त्याग कर दें। इसकी जगह उबले अँखुए, अनाज और साग-भाजी का प्रयोग करें। अगर मांस रोज खाने की आदत हो तो हफ्ते में दो-चार बार बिना मांस रहने की आदत डालें।

४. अगर उपवास करने या एनिमा लेने का अनुभव न हो तो बीच-बीच में सबेरे का नाश्ता बन्द कर दें। इस तरह एक महीने के बाद हफ्ते में एक दिन उपवास करें या फल खाकर रह जायँ। असल में उपवास करना लक्ष्य नहीं है। बल्कि इससे पिछली आदतों को छोड़ने और अपना आहार लेने की आदत डालने में सहायता मिलेगी।

५. अगर आप अपने को इस तरह न सुधार सकें तो घबरायें नहीं। अभ्यास जारी रखें। धीरे-धीरे आपको नये आहार की आदत पड़ जायगी, पहलेवाला आहार आप नापसन्द करने लगेंगे। जब तक आप अलोना ( बिना नमक ) न खाने लगें, तब तक अभ्यास करें।

**आहार की अच्छी आदतें :** १. तभी खाइये, जब भूख लगी हो।

२. जरूरत से ज्यादा मत खाइये।

३. बेचैनी या दर्द की हालत में कभी न खायें।

४. हर कौर को कम-से-कम २० बार चबायें।

५. खाना खाने की जगह का जितना तापमान हो, आपके आहार का भी उतना ही तापमान रहना चाहिए, अर्थात् ऐसा न हो कि बहुत गरम कमरे में बरफ जैसा ठंडा खाना आप खायें। क्योंकि इससे गर्मी-सरदी होने का डर रहता है।

६. तरल पदार्थ या पतली चीजें पहले खायें। बाद में कड़ी या गरिष्ठ चीजें।

७. अनपका कच्चा खाना पहले तथा पकाया हुआ बाद में खायें।

८. दो भोजनों के बीच में यदि कोई और चीज खाना आवश्यक लगे तो फल खायें।

बच्चों को जब तक वे नये आहार के आदी न हो जायँ पनीर तथा अंकुरित अनाज की रोटी दी जा सकती है। बच्चों को अतिरिक्त प्रोटीन की जरूरत पड़ती है।

**प्रोटीन** : बहुत-से लोगों का विश्वास है कि अच्छी तन्दुरुस्ती के लिए काफी मात्रा में प्रोटीन, खासकर जानवरों से प्राप्त प्रोटीन की जरूरत पड़ती है। परम्परा से भोजन के बारे में लोगों का यही खयाल है और कुछ तो प्रचार या विज्ञापन का भी इसमें हाथ है। प्रोटीन का यह सिद्धान्त बहुत हद तक सभी मानते हैं, यद्यपि विज्ञान द्वारा यह गलत भी साबित हो सकता है। बहुत-से वैज्ञानिक मानते हैं कि शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन के सम्बन्ध में काफी बढ़ा-चढ़ाकर कहा जाता है। सचमुच देखा जाय तो प्रोटीन की अधिक मात्रावाला आहार रोग पैदा करता है। शाकाहारियों का भी यही मत है।

शाकाहार के खिलाफ सबसे बड़ी दलील यह दी जाती है कि निरामिष भोजन से शरीर को उतनी प्रोटीन नहीं मिलती, जितने की जरूरत होती है। यदि वैज्ञानिक ढंग से सावधानी से छानबीन की जाय तो ऐसी दलील के लिए कोई गुञ्जाइश नहीं रहती। सबसे पहले इस दलील के विरुद्ध मैं जीव-विज्ञान की दृष्टि से सबूत देना चाहता हूँ। बाद में मैं इस पर जीव रसायन तथा पोषण-सम्बन्धी अध्ययनों के आधार पर विचार करूँगी, जिनमें बताया गया है कि सावधानी से चुने गये शाकाहार में मनुष्य के लिए पूर्ण पोषण विद्यमान रहता है।

आदिम मनुष्य को, उसके ही जैसे आज के गोरिल्ले और एप जाति के बन्दरों ( जीव-जगत् में बन्दर मनुष्य का सबसे निकट सम्बन्धी है ) की तरह शिकार के लिए न तो पंजे थे और न नुकीले दाँत। आदमी के पैरों में वह तेजी या फुर्ती भी नहीं थी, जो जानवर पकड़ने के काम आती। आदमी की बनावट फलभक्षी की बनावट है और यही चार्ल्स डारविन और जुलियन हक्सले का भी कथन है। जब हम फलभक्षी और मांसभक्षी जीवों की शारीरिक रचना का तुलनात्मक अध्ययन

करते हैं, तब भी यही बात जाहिर होती है ( नीचे दी हुई तालिका देखें ) आदमी हर हालत में फलभोजी ही साबित होता है। प्रकृति ने उसे इसी श्रेणी में रखा है।

दोनों की अँतड़ियों तथा लीवर की तुलना की जाय तो कई बातों में साम्य मालूम होता है। साग-भाजी आदि ऐसी चीजें हैं जो देर में पचती हैं और इनके पचने की क्रिया भी पेचीदा है। मांस जल्द पचता है और उसके पचने के ढंग में पेचीदगी भी नहीं है। मांस पचने के साथ विषैले पदार्थ ( टाक्सिन ), यूरिक एसिड आदि बनाता है, जिसका शरीर के भीतर से निकल जाना बहुत जरूरी होता है। मांसभक्षी जानवरों की पाचन-प्रणाली फलभक्षी जानवरों से छोटी होती है और उसकी बनावट ऐसी होती है, जो मल आदि को तेजी से बाहर निकाल फेंकती है। मांसभक्षी जानवर का लीवर यूरिक एसिड ( पेशाब ) तथा अन्य विषैले पदार्थों को ( जो मांसाहार से बनते हैं ) काफी तादात में बाहर निकालने में समर्थ होता है। मनुष्य की अँतड़ियों में भोजन-सामग्री अधिक देर तक टिकती है और यह देर जरूरी है, क्योंकि फल या साग-भाजी आदि के पचने में देर लगती है। अतः यदि आदमी मांस खाता है तो उससे उत्पन्न होनेवाले विषैले पदार्थ ( टॉक्सिन आदि ) उसकी पाचन-प्रणाली में देर तक रुके रहते हैं। ये पदार्थ आदमी के लीवर पर आवश्यक बोझ बने रहते हैं, क्योंकि उसकी बनावट ऐसी है कि वह उन्हें जल्द बाहर नहीं निकाल पाता। नतीजा होता है कि वे जहरीले पदार्थ अन्य नाड़ियों द्वारा सोख लिये जाते हैं। जहर की इस धीमी प्रक्रिया का नतीजा कोई न कोई रोग होता है।

## तालिका

| | फलभक्षी प्राणी | मांसभक्षी प्राणी |
|---|---|---|
| दाँत : | अगले दाँत काफी विकसित होते हैं। पिछले दाँत( चौभड़ ) पीसने-चबाने योग्य बने हैं। | अगले दाँत छोटे और बगल के लम्बे, नुकीले और तेज होते हैं। |
| जबड़ा : | किसी वस्तु को पीसने योग्य है। | ऊपर-नीचे दोनों ओर काम करते हैं। चोथने-फाड़ने में सक्षम। |

| | | |
|---|---|---|
| लार : | पूर्ण विकसित प्रक्रिया, नमकीन लार, जो चीनी और स्टार्च को पचाने में सहायक होती है। | एसिड-युक्त लार, जो जानवरों से प्राप्त प्रोटीन को पचाने में सहायक होता है। स्टार्च को पचानेवाले रस-ट्यिालीन इसमें एकदम नहीं होता। |
| पेट : | लम्बा, चौकोर होत है। बनावट काफी उलझी हुई रहती है। | सीधा, गोल, थैली-जैसा, जो शाकाहारी की तुलना में दसगुना हाइड्रोक्लोरिक एसिड छोड़ती है। |
| अँतड़ी : | धड़ से बारहगुनी लम्बी। | धड़ से तिगुनी लम्बी। |
| अँतड़ी की झिल्ली : | लम्बी और कुण्डली की तरह चक्करदार, भोजन यहीं पचता है। | छोटी और सीधी, जो पाचन के लिए नहीं, बल्कि मलत्याग के लिए बनी है |
| लीवर : | यूरिक एसिड या पेशाब (जो शरीर में अपने-आप बनता है ) मात्र निकाल बाहर करने की क्षमतावाला। | फलभक्षी की तुलना में अधिक सक्रिय। तुलना में १०-१५ गुना अधिक यूरिक एसिड ( पेशाब ) निकालने की क्षमतावाला। |
| हाथ : | अँगुलियों की बनावट ऐसी है, जो सिर्फ फल तोड़ सकती है। | पंजे शिकार करने तथा फाड़ने-चीथने योग्य। |
| चमड़ी : | जो शरीर के भीतर से अधिक पानी को पसीने द्वारा बाहर निकालती है और शरीर का तापमान नियन्त्रित करती है। | चमड़ी से पसीना नहीं आता। अधिक पानी या नमी मूत्राशय द्वारा निकलती है। शरीर का तापमान जल्दी-जल्दी साँस लेकर नियन्त्रित करती है। |
| पेशाब : | खारी होती है, जिसमें दुर्गन्ध नहीं होती। | अम्लीय तथा दुर्गन्धवाला। |

आदमी स्वभाव से ही जो मांस खाने की ओर नहीं झुकता है, उसका सबसे बड़ा कारण वही जहर की धीमी प्रक्रिया है। मांसाहारियों की दलील है कि चूँकि जरूरत के मुताबिक आदमी एमिनो एसिड की पूर्ति नहीं कर पाता, अतः प्रोटीन के लिए मांस खाना आवश्यक है।

पर ऊपर इसके सम्बन्ध में बताया जा चुका है कि स्वास्थ्य के लिए 'अधिक प्रोटीन' का सिद्धान्त विज्ञानसम्मत नहीं है। इसके बारे में वैज्ञानिक अभी और खोजबीन कर रहे हैं। जानवरों से मिलनेवाली प्रोटीन से आलू से प्राप्त प्रोटीन किसी तरह कम नहीं होती।

डॉ० हिंडहीड ने अपनी किताब में लिखा है कि अत्यधिक प्रोटीनवाले आहार और अम्ल-रोग या अन्य रोगों में एक गहरा रिश्ता है। जिस आहार में प्रोटीन की मात्रा कम होती है, उससे यूरिक एसिड ( पेशाब में पाया जानेवाला अम्ल ) कम बनता है और अम्ल-सम्बन्धी रोग नहीं होते। नाड़ीजाल में क्षार की मात्रा भी नहीं बढ़ने पाती, जो नीरोग रहने के लिए जरूरी है। डॉ० हिंडहीड लिखते हैं कि "अपनी तमाम छानबीन के दौरान मुझे एक भी ऐसा उदाहरण नहीं मिला कि मांसाहारी देशों में लोगों की औसत मृत्यु-संख्या में कमी रही हो। बल्कि यह जरूर देखा गया कि जिन देशों के लोग शाकाहारी हैं, वहाँ औसत मृत्यु-संख्या कम है। हृदय-रोग, मस्तिष्क-रोग अथवा पाचन-क्रिया की गड़बड़ी से मरनेवालों में ऐसे लोगों की संख्या अधिक होती है जो नित्य मांस खाते हैं और उच्च वर्ग का जीवन जीते हैं।"

हारवर्ड विश्वविद्यालय के शरीर क्रिया-विज्ञान की प्रयोगशाला के डॉ० मूर ने मांसाहार का परीक्षण किया है। मांसाहार दिल की धड़कन को इतना बढ़ा देता है कि आश्चर्य होता है। परीक्षण में पाया गया कि मांस खाने के बाद २५ प्रतिशत से ५० प्रतिशत तक धड़कनों में वृद्धि हो जाती है और यह स्थिति १५ से २० घंटे तक बनी रहती है। मांसाहार से उत्पन्न जहर की वजह से ही ऐसा होता है।

एन आर्बर विश्वविद्यालय के डॉ० न्यूबर्ग ने जानवरों पर मांसाहार का प्रयोग किया। कुछ जानवरों को उन्होंने खूब मांस खिलाया और कुछ को शाकाहार पर रखा। मांसाहारी जानवर खूब लम्बे-चौड़े और तेज दिखाई पड़े, पर थोड़े ही दिनों में सबके सब गुर्दे की बीमारी से मर गये, जब कि शाकाहार पर पाले गये ज्यादा दिन स्वस्थ और जीवित रहे।

**पाचक रस ( एनजाइम ) :** जो पकाया न गया हो, उसमें पाचक रस काफी मात्रा

में रहता है। तन्दुरुस्ती के लिए यह रस बहुत जरूरी है और यह प्रकृति का बहुत बड़ा साधन है। यही पाचक रस हमारे आहार को ठीक ढंग से पचाता है। आहार ठीक पचे तो पोषक तत्त्व भी ठीक-ठीक मिलते हैं। इसी रस से प्रोटीन भी मिलती है, जो शरीर के कोषों का निर्माण करती है।

पाचक रस के बारे में थोड़ा विस्तार से जानने की जरूरत है। मनुष्य का शरीर एक मोटरकार की तरह है। मोटर खूब अच्छी हो, उसका इंजन भी दुरुस्त हो, उसकी टंकी पेट्रोल से भरी हो, पर यदि पेट्रोल को भड़कानेवाली ( चिनगारी ) बैटरी न हो तो मोटर किसी तरह चल नहीं पायेगी। इसी तरह पाचक रस चिनगारी का काम करता है, जो पाचन-यंत्र को आहार से रक्त बनाने में मदद पहुँचाता है। बहुत-से लोग थक जाते हैं। इसका कारण यही है कि उनके शरीर में पाचक रस की कमी पड़ गयी है। जो खाना वे खाते हैं, उसका शरीर के लिए ठीक उपयोग नहीं हो पाता, बल्कि उससे अनेक तरह के जहर पैदा होते हैं, जो बीमारियों के घर हैं, पाचक रस दीर्घ जीवन और यौवन की कुंजी है।

८० साल के एक ( अवकाश-प्राप्त ) आदमी के साथ मुझे काम करने का अवसर मिला है। वह बेहद कमजोर और मरियल-सा था। उसने पाचक रस की अधिकतावाला आहार लेना शुरू कर दिया और वह पूरा तन्दुरुस्त बन गया, पहले की अपेक्षा मानो उसकी अवस्था घट गयी हो। अब वह अधिक देर तक बिना थके काम करने लगा।

भोजन पकाते समय आग की गरमी से ही पाचक रस नष्ट नहीं होता, बल्कि पेट के भीतर एकत्र अधिक अम्लता भी उसे नष्ट करती है। सबसे आसान तरीका पाचक रस प्राप्त करने का यह है कि आप पके फल, बिना रासायनिक खाद से पैदा की गयी सब्जियाँ और गेहूँ-घास का सेवन करें। इसके लिए मैं अक्सर गेहूँ-घास की पत्तियाँ चबाया करती हूँ। किसी भी तथाकथित उत्तेजक पेय की अपेक्षा उससे ज्यादा शक्ति मिलती है।

सेम, मटर, सोयाबीन अथवा अन्य अनाजों के अँखुए में यह पाचक रस काफी मात्रा में रहता है। अगर गेहूँ को कई दिन तक पानी में भिगोकर उसमें खमीर पैदा

कर ली जाय और उसे सेवन किया जाय तो उससे बढ़कर पाचक रस और किसी भी वस्तु में नहीं मिलेगा। पाचक रस प्राप्त करने का यह सबसे अच्छा तरीका है।

डॉ० इयार्प थामस का विश्वास है कि पाचन-क्रिया में इस रस का अभाव होने से अँतड़ी की झिल्ली में जहर पैदा होने लगता है, जो आगे चलकर घाव, ट्यूमर एवं घातक कैंसर आदि रोगों को जन्म देता है।

**अँखुए :** कार्नल निवासी डॉ० मैकके ने एक विज्ञापन लिखा—आवश्यकता है : एक ऐसी वनस्पति की, जो किसी भी जलवायु में उग सके, जो पोषण में मांस का मुकाबला कर सके, जो तीन से पाँच दिनों में तैयार हो जाय, जिसे किसी भी मौसम में लगाया जा सके, जिसे मिट्टी और सूरज की रोशनी की भी जरूरत न पड़े, जो विटामिन 'सी' प्रदान करने में टमाटर की बराबरी कर सके और आहार के रूप में तैयार करने में जिसका कोई भी हिस्सा बरबाद न हो।

वस्तुतः इस विज्ञापन में थोड़े में और सही-सही उन सभी गुणों को दिखा दिया गया है, जो अनेक अँखुओं में पाये जाते हैं।

सोयाबीन, मूँग, अलफाल्फा अथवा गेहूँ—किसीका भी बीज ले लीजिये और रातभर पानी में भिगो रखिये। फिर धोकर निकाल लीजिये, किन्तु नमी सूखने न पाये। आप देखेंगे कि थोड़ी देर बाद उसमें अँखुए निकल रहे हैं। यह अँखुए अत्यन्त पोषक होते हैं। खोजबीन से पता चला है कि अपने आरम्भिक दिनों में ये अँखुए सचमुच विटामिन के कारखाने हैं। अँखुए में विटामिन बी कम्प्लेक्स और सी—दोनों ही काफी मात्रा में मिलती हैं।

पाँच दिन अंकुरित जई में विटामिन बी कम्प्लेक्स की मात्रा देखिये —

| | | | |
|---|---|---|---|
| नियासिन एसिड | ५०० प्रतिशत | फौलिक एसिड | ६०० प्रतिशत |
| बायोटिन | ५०० प्रतिशत | इनोसिटोल | १०० प्रतिशत |
| पैंटोथेनिक एसिड | २०० प्रतिशत | थियमिन ( बी १ ) | १० प्रतिशत |
| पाइरौडाक्सिन ( बी ६ ) | ५०० प्रतिशत | रिबोफ्लेविन (बी २) | १३५० प्रतिशत |

अनाज अथवा सेम आदि की फलियों से आदमी की जरूरत के लिए काफी मात्रा में प्रोटीन जैसी फायदेमन्द कार्बोहाइड्रेट मिल जाता है। आरम्भिक काल में ये

अँखुए स्टार्च को सामान्य चीनी के रूप में बदल देते हैं। गेहूँ के अँखुए में करीब-करीब पूरी तरह स्टार्च होता है, पर बड़ी जल्दी उनमें चीनी की मात्रा बढ़ जाती है और वे तुरन्त शक्ति देनेवाले बहुत अच्छे आहार के रूप में बदल जाते हैं।

अँखुओं को कच्चा ही सेवन करना चाहिए। पका देने से इनके अन्दर का पाचक रस नष्ट हो जाता है। अँखुओं से प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन तथा अन्य अनेक खनिज तत्त्व मिलते हैं। सचमुच ये पूर्ण आहार का काम देते हैं। रासायनिक खादों या कीटनाशक औषधियों से ये अँखुए एकदम अछूते रहते हैं। खाने में जायकेदार होते हैं, खासकर जब सलाद आदि के साथ इनका सेवन किया जाय।

स्वास्थ्य-सुधार के लिए अँखुओं का सेवन अवश्य करना चाहिए। पर्याप्त पाचक रस होने से अँखुओं का स्टार्च और प्रोटीन तुरत पच जाते हैं। खोज से पता चलता है कि यह प्रोटीन जानवरों से प्राप्त प्रोटीन की अपेक्षा बढ़िया किस्म की होती है। अँखुओं में विटामिन बी होने से इन्हें बच्चों के लिए भी उत्तम आहार माना गया है। विटामिन एफ, जिसका पता थोड़े दिनों से चला है और जो चमड़ी और केशों के लिए फायदेमन्द है, अँखुओं में पर्याप्त मात्रा में पायी जाती है। सभी तरह के अँखुओं में विटामिन ए, बी और सी रहती है, जो फलों में पाये जानेवाली विटामिनों से किसी भी तरह कम नहीं होती। अल्फाल्फा के अँखुओं में विटामिन डी, ई, जी, के और यू पाया जाता है। सोयाबीन के अँखुओं में प्रोटीन काफी होती है।

**अँखुए कैसे उगायें ? :** मूँग, सोयाबीन, मसूर, सूरजमुखी के बीज, चना अथवाा छोटी मटर आवश्यकतानुसार लेकर किसी बरतन में भिगो दीजिये। बरतन को जालीी आदि से ढँक दीजिये। बीज बढ़िया किस्म के होने चाहिए। ये बीज फूल जायँ। जिस पानी में भिगोयें, उसमें थोड़ी गेहूँ-घास डाल देना चाहिए, ताकि उसमें कोई रासायनिक क्रिया न हो पाये और पानी की गन्दगी दूर हो जाय। पानी साफ न रहने से बीज मर जायेंगे। छोटे बीज दो-तीन घंटे और बड़े लगभग १२ घंटे में फूल जाते हैं।

दूसरे दिन सबेरे बीजों को सावधानी से धोकर बाहर निकाल लें। दोपहर को उन्हें एक बार फिर तर कर दें, ताकि उनमें नमी बनी रहे। रात को अगर जरूरी हो

तो एक बार फिर उन्हें तर कर देना चाहिए। धीरे-धीरे अँखुए निकल आयेंगे। अब इन अँखुआये बीजों को आप खाने के काम में ला सकते हैं। अगर आप अँखुओं में क्लोरोफिल पैदा करना चाहते हैं तो उन्हें सूरज की रोशनी में किसी कपड़े से ढँक-कर रख दें, वे हरे बन जायेंगे। कपड़े से ढँकना जरूरी है, नहीं तो सूख जायेंगे। इन अँखुओं को फ्रिज में रख दिया जाय तो इनसे कई दिन काम लिया जा सकता है।

इन अँखुओं को आप सलाद के रूप में भी खा सकते हैं और चाहें तो पीसकर घोल के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

**गेहूँ :** गेहूँ सदियों से जानवरों और मनुष्यों का मुख्य आहार रहा है। चावल और राई जैसे अनाजों से इसमें अधिक गुण पाये जाते हैं। किसी जमाने में लोग कच्चा और चोकर सहित खाते थे, किन्तु बाद में चोकर अलग कर तथा अनेक ढंग से पकाकर खाने लगे। गेहूँ के आटे के तरह-तरह के पदार्थ बनते हैं। गेहूँ का चोकर निकाल देने तथा उसे आग पर पका देने से उसके पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। जब से लोग बिना चोकर का गेहूँ खाने लगे हैं, तब से उनके स्वास्थ्य में काफी गिरावट आयी है। प्रयोगों में देखा गया है कि चोकरवाला गेहूँ तन्दुरुस्ती के लिए ज्यादा अच्छा होता है।

**घास-पात :** शरीर में खनिज तत्त्वों की कमी की पूर्ति जितनी घास-पात से होती है, उतनी और किसी वस्तु से नहीं। कुछ घासें तो पोषण की दृष्टि से बेमिसाल हैं। सब्जियाँ इनका मुकाबला नहीं कर सकतीं। उदाहरण के लिए कुकरौंधा ऐसी ही घास है। लेटूस ( सलाद के काम आनेवाला पत्रशाक ) के मुकाबले इसमें विटामिन ए, कैल्सियम, फास्फोरस तथा लोहा छहगुना अधिक पाया जाता है, यद्यपि गेहूँ-घास सब घासों से श्रेष्ठ है। अतः एक बार अपने आहार में इन घासों को भी शामिल करके देखें कि इनसे कितना पोषण मिलता है।

वैसे देखा जाय तो दूध-दही हम खाते हैं और जिसे सबसे बढ़िया पोषक आहार मानते हैं, वह भी घास-पात खानेवाले जानवरों से ही मिलता है।

**तिल :** खाने के लिए तिल भी बढ़िया चीज है। इसमें २० प्रतिशत प्रोटीन मिलती है। कैल्सियम की मात्रा इसमें दूध से ज्यादा होती है। विटामिन ई तथा बी

कम्प्लेक्स की भी इसमें कमी नहीं होती और स्नायुओं तथा मस्तिष्क के लिए इसका सेवन बहुत फायदेमन्द होता है।

**सब्जी :** सब्जी एक तरह की घास है, जिसे सज्जीखार बनाया जाता है। इस घास में जैविक खनिज काफी मात्रा मे रहता है। इससे दूध की अपेक्षा एक हजारगुना बढ़िया कैल्सियम मिलता है । अंडा खाने से जितना लोहा, ताँबा शरीर को मिल सकता है, उससे कई गुना अच्छा लोहा, ताँबा इस घास से पा सकते हैं। लेकिन इसे थोड़ी मात्रा में सेवन करना चाहिए।

**बच्चों का आहार :** बच्चों के बढ़ते शरीर को जीवन्त पोषक आहार की सबसे बड़ी जरूरत है। माताएँ इस बात का अनुभव करती हैं। जब वे माँ का दूध पीना छोड़ते हैं, उस वक्त उन्हें आसानी से जीवन्त आहार की ओर मोड़ा जा सकता है। बच्चा जब छह महीने का हो जाय, तभी से उसमे अनमके आहार की आदत डालनी चाहिए। ऐसे आहारों का मिश्रण अथवाा घोल तैयार कर उन्हें दिया जा सकता है। शुरू में ही उन्हें ऐसी आदत नहीं पड़ी तो वे वही पकाया हुआ खाना खाने लगेंगे, जो उनके माँ-बाप खाते हैं।

बच्चे से यह उम्मीद मत कीजिये कि वह बहुत ज्यादा खायेगा। पकाये हुए खाने की मात्रा की अपेक्षा अनपका खाना आधी मात्रा में ही उतना पोषण प्रदान करता है। यदि माँ गेहूँ-घास के रस का स्वयं सेवन करती हो तो उसे चाहिए कि बच्चे के आहार में भी एकाध चम्मच रस मिला दे। तिल का बनाया हुआ दूध ( घोल ) प्रोटीन तथा कैल्सियम से भरपूर होता है और वह बच्चों के दाँत को मजबूत बनाने में काफी मदद पहुँचाता है।

बच्चों के आहार में इस तरह फेर बदल करने में काफी धीरज से काम लेना चाहिए। बाजार की अल्लम-गल्लम कोई भी वस्तु ( मिठाई आदि ) उन्हें नहीं देना चाहिए। ताजे पके फलों और कच्ची सब्जियों का रस उन्हें पिलाना चाहिए। मिठाई के स्थान पर ताजे नारियल अथवा सूखे मेवे का प्रयोग भी किया जा सकता है। चीनी, चाय और कॉफी की जगह उन्हें फलों और बीजों से तैयार किया घोल पिलाना चाहिए।

दूध के बजाय गेहूँ अथवा नारियल का दूध उन्हें पिलाइये। गेहूँ घोंटकर उसका दूध तैयार कीजिये। अगर थोड़ा शहद मिला दिया जाय तो बच्चे इसे बहुत चाव से पीते हैं। इसी तरह धीर-धीरे पूरी तौर से अनपके आहार की उनमें आदत डाल देनी चाहिए।

तिल को बारीक पीसकर, उसे खूब मथकर दूध की तरह घोल तैयार कर लीजिये। इसमें थोड़ा शहद मिलाकर दीजिये। इसमें प्रोटीन और कैल्सियम की पूरी मात्रा मिलेगी। तैयार करने के बाद इस घोल को तुरत इस्तेमाल करना चाहिए।

जीवन्त आहार के इन्हीं तरीकों से असली तन्दुरुस्ती, खुशी और आनन्द की प्राप्ति हो सकती है, क्योंकि इनसे हमारी सारी जरूरत अपने-आप पूरी होती है। ऐसे आहार से कभी कोई बीमारी हो ही नहीं सकती।

तन्दुरुस्ती का यह रास्ता आपके सामने है, पर इस पर सफलतापूर्वक चलना सिर्फ आप पर निर्भर करता है। कोई भी आप की मदद नहीं कर सकता। इस रास्ते पर चलने में पूरी तरह कामयाब तभी हो सकते हैं, जब आप आहार के मामले में अपनी हर पसन्द और नापसन्द को भूल जायँ। परेशानियों को खत्म कर दें, नाकामयाबियों से छुटकारा पायें। नयी जिन्दगी की शुरूआत करें।

इस नये आहार से पूरा-पूरा फायदा उठाने के लिए समझने की कोशिश करें कि आपके शरीर को क्या चाहिए। कुछ को यह आहार धीरे-धीरे फायदा पहुँचाता है और कुछ को तेजी से। इसका सोच-विचार छोड़ दें। जो कुछ बीत गया, उसकी भी चिन्ता न करें। आप सिर्फ तन्दुरुस्ती की बात सोचें, उसीकी बात करें और उसीके लिए जुट जायँ।

गेहूँ-घास-चिकित्सा-विधि से अब तक न जाने कितने लोग पूर्ण स्वस्थ हो चुके हैं। मेरे पास सैकड़ों लोगों के पत्र आये हैं, जिन्होंने इसकी तारीफ की हैं। कुछ ऐसे रोगों के नाम, जिन्हें इस चिकित्सा विधि से दूर करने में सफलता मिली है, नीचे दिये जा रहे हैं।

गठिया, चीनी की बीमारी, हड्डी का कैंसर, अँतड़ी का कैंसर, गले का कैंसर, छाती का कैंसर, रक्तचाप (ब्लडप्रेशर), वातस्फीति (एम्फिसीमा), मोतियाबिन्द

( ग्लाकोमा ), दमा, व्रण या घाव (अल्सर), ट्यूमर, नाड़ीशोथ (वेरीकोज वीन्स), सिरदर्द, गुर्दे की बीमारी, बाल-रोग, श्वेतरक्तता (लीउकीमिया), केश-रोग, कब्जियत, मोटापा, फोड़ा-फुन्सी आदि।

**एकान्त सेवन :** जीवन में जितना अधिक संघर्ष हो, हमें एकान्त की उतनी ही ज़रूरत है। एकान्त में रहकर ही आदमी कोई बात ठीक ढंग से सोच-समझकर उसे अमल में ला सकता है। यदि हम सचमुच किसी मसले को हल करना चाहते हैं तो यह बिलकुल असंभव नहीं है। इसके लिए हमें धीरज से कोशिश करनी चाहिए और यह विश्वास रखना चाहिए कि कोई न कोई रास्ता जरूर मिलेगा। अगर रास्ता न मिले तो इसके लिए हमें अपने को ही दोषी मानना चाहिए। हमें स्वार्थ की भावना का त्याग करना चाहिए और प्यार-मुहब्बत का सहारा लेना चाहिए। अगर कोई समस्या है तो उसका हल भी है।

याद रखिये कि सर्वशक्तिमान ईश्वर को हमारी जरूरत है। हमारे जरिये ही वह अपनी बहुत-सी योजनाएँ पूरी करता है। मानव-शरीर ही वह मन्दिर है, जहाँ वह निवास करता है। यदि हम प्रकृति के नियमों के अनुसार चलते हैं तो स्वास्थ्य और यौवन को हमसे कोई छीन नहीं सकता। पर सबसे जरूरी बात यह है कि हम प्रकृति के नियमों को दिल से अपनाना चाहते हैं कि नहीं। अगर हाँ, तो हमें काम में लग जाना चाहिए और विश्वास को कभी न छोड़ना चाहिए। ●

# कुछ विशेष बातें

५

मनुष्य का निर्माण तीन उपादानों से हुआ है—शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक। अच्छी तन्दुरुस्ती बनाये रखने के लिए इन तीनों में तालमेल बनाये रखना जरूरी है, तभी मशीन ( शरीर ) जीवनपर्यन्त ठीक काम कर सकती है।

इन तीनों में भी मनुष्य का आध्यात्मिक पहलू सबसे अधिक महत्त्व का है। सिर्फ अपने लिए स्वास्थ्य की कामना करने से विफलता हाथ लगती है। हो सकता है, थोड़ी बहुत कामयाबी मिल जाय, पर वह टिकाऊ नहीं होती और देखा गया है कि आदमी जहाँ से चला था वहीं लौट आया है।

जब तक आदमी को यह ज्ञान नहीं होगा कि अपने शरीर को ठीक रखने की जिम्मेदारी उसकी खुद की जिम्मेदारी है तब तक उसे निश्चित रूप से विफलता मिलेगी। अस्वाभाविक और जरूरत से ज्यादा ठूँस-ठूँसकर खाना शरीर के साथ अत्याचार करना है। आदमी जितना ही अपनी इच्छाओं को पूरा करना चाहता है, अपनी गाड़ी आगे ढकेलने के लिए सिगरेट, शराब पीता है, या अन्य अस्वास्थ्यकर खाना खाता है, उतना ही वह जीवन के हेतु और आदर्श से दूर होता जाता है। शरीर के प्रति कभी मोह नहीं होना चाहिए, पर उसका आदर अवश्य करना चाहिए, ताकि उससे वह काम लिया जा सके, जिसके लिए भगवान् ने उसे बनाया है। हरएक मनुष्य के अपने कर्तव्य होते हैं, परन्तु अस्वस्थ शरीर द्वारा वे पूरे नहीं किये जा सकते।

जब तक हमारे विचार प्रेममय नहीं होगे तब तक जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता नहीं मिल सकती और न अच्छी तन्दुरुस्ती ही हासिल की जा सकती है। दूसरे की बुराई करना, उसे पापी समझकर अपमानित करना आदर्श के विरुद्ध है। यद्यपि बहुत-से लोगों में भगवान् का दर्शन करना कठिन है, फिर भी वह उनमें है। मानना चाहिए कि ऐसे लोग सिर्फ थोड़ा रास्ते से भटक गये हैं, घृणा करने के बजाय ऐसे लोगों से हमें प्रेम, दया और सहानूभूति रखनी चाहिए।

घर में जब कोई मेहमान आनेवाला होता है तो हम घर की सफाई करते हैं और उसे इस योग्य बनाते हैं कि देखने में अच्छा लगे और उसमें रहने में असुविधा न हो। तब भला उस घर को, जिसमें भगवान् रहता है, क्यों कम आकर्षक अथवा निवास के अयोग्य रहने दिया जाय ? इस बात को कहने में गर्व का अनुभव करें कि मेरे शरीर में भगवान् रहता है। किन्तु झूठा अभिमान कभी मत करिये। आपमें एक ऐसी स्थिरता होनी चाहिए, जिसमें दंभ या झूठे अभिमान के लिए कोई गुंजाइश न रहे।

अगर आप अपना उदाहरण प्रस्तुत करें तो वह एक प्रत्यक्ष प्रमाण होगा। दूसरे लोग इस परिवर्तन को देख सकते हैं। उसका नतीजा भी वे देखेंगे और उस पर ध्यान देंगे। आपको देखकर शायद वे भी आदर्श का मूल्य समझने लगें।

परमात्मा ने अच्छी तन्दुरुस्ती के लिए आदमी को सभी आवश्यक साधन प्रदान किये हैं। इन साधनों में सबसे पहले हम सूरज की रोशनी का जिक्र करेंगे।

**सूरज :** सौरमण्डल का प्रधान ग्रह होने के नाते सूरज बहुत पुराने जमाने से मानव-जीवन में महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा कर रहा है। बहुत पहले मिस्र के लोग सूरज को भगवान् के रूप में पूजते थे। मनुष्य हमेंशा से जानता रहा है कि आसमान में चमकनेवाले सूरज से अगर गरमी और रोशनी न मिलती, तो हम इस पृथ्वी पर जिन्दा न रहते। आज लोगों को मालूम हो गया है कि तन्दुरुस्ती का स्रोत सूरज ही है। बिना इसके सभी वस्तुएँ स्तब्ध हो जातीं और मर जातीं। सूरज की किरणें प्रखरता और उपयोगिता में तब्दीली पैदा करती हैं। अगर ये किरणें बहुत प्रखर हो जायँ तो धरती की सतह जल सकती है और अगर प्रखरता एकदम कम हो जाय तो तेज ठंड के मारे सारी सृष्टि समाप्त हो जाय।

सूरज से हमें विटामिन डी मिलती है। कैल्शियम और फास्फोरस हमारे खून में तभी काम कर सकते हैं, जब विटामिन डी मौजूद हो। सूरज हमारी चमड़ी को सिझाता और मजबूत बनाता है, जो एक परदे की तरह उपयोगी किरणों को शरीर में बहुत भीतर तक घुसने से रोकती है। वैज्ञानिकों का कहना है कि ये किरणें हमारे

शरीर में सात इञ्च तक भीतर घुसती हैं। संयत ढंग से सेवन करने पर सूरज की किरणें चमड़ी के नीचे फैले कोमल तन्तु-जाल को नुकसान नहीं पहुँचातीं, बल्कि कहना चाहिए कि उनसे जितना भी फायदा मिलना चाहिए, मिलता है। बहुत ज्यादा या बहुत कम गरमी—दोनों से नुकसान पहुँचता है। यह बात सभी अच्छी चीजों पर लागू होती है। चमड़ी सेंकने या सिझाने के लिए जो लोग सूर्य की सीधी और प्रखर किरणों का सेवन करते हैं वे मूर्ख हैं। किरणों के अति सेवन से जलन और पीड़ा तो होती ही है, शरीर को काफी सदमा पहुँचता है। इससे पाचन-प्रणाली, साँस लेने की क्रिया और हृदय की मांसपेशियों को नुकसान पहुँच सकता है। अगर कभी ऐसा हो जाय तो ठंडे पानी में भिगोकर किसी तौलिया आदि से उन अंगों को धीरे-धीरे पोंछना चाहिए। इससे दर्द कम हो जाता है। अगर गेहूँ-घास का रस ( क्लोरोफिल ) लगाया जाय तो जलन या पीड़ा बहुत जल्द दूर हो जाती है।

तेज धूप लगने से आदमी का मिजाज बिगड़ जाता है। तेज गरमी के दिनों में ऐसा अनुभव किया जा सकता है। बरसाती दिनों में जब सूरज बादलों के बीच से सहसा निकल आता है तो आप देख सकते हैं कि किस तरह लोगों में शक्ति की एक नयी तरंग लहराने लगती है और वे कितने उमंग और उत्साह से भर जाते हैं। धूप से खून के दौरे में तेजी आ जाती है तथा शरीर की रस-नाड़ियाँ हृदय को उत्तेजित करने लगती हैं। मनुष्य का मस्तिष्क भी अधिक चेतना अनुभव करने लगता है।

**जल :** जल सम्पूर्ण सृष्टि का जीवन-दाता है। ( संस्कृत में जल शब्द जीवन का पर्याय है—अनु० ) यह न हो तो कहीं चहल-पहल नहीं दिखाई पड़ेगी और शक्ति भी नहीं मिलेगी। इसके बिना सारी धरती ऊसर अथवा रेगिस्तान बन जायगी। हमारे शरीर में जल-तत्व की मात्रा और सभी तत्वों से अधिक रहती है। सभ्यता के आरम्भिक दिनों में ही लोगों को ज्ञात था कि यदि जल का उचित प्रयोग किया जाय तो यह सभी मर्जों की दवा है। किन्तु जब से चिकित्सा ने अनेक गूढ़ साधनों या विधियों का आविष्कार कर लिया है, वैज्ञानिकों ने जल-चिकित्सा को कमोबेश उपेक्षित कर दिया है। इसका नतीजा खराब हुआ है। रोगी मनुष्य पहले 'जल-चिकित्सा' से ही स्वास्थ्य-लाभ कर लेता था। किन्तु वर्तमान चिकित्सा-विधियों से स्वास्थ्य-लाभ कर पाना उसके लिए कठिन है।

लोगों को साफ पानी मुहैया करने के बदले वैज्ञानिक उसमें रसायन मिलाकर पिला रहे हैं, जो सारी तन्दुरुस्ती बिगाड़कर रख देता है। शरीर के लिए भोजन की अपेक्षा पानी ज्यादा जरूरी है। पानी न मिले तो आदमी दो-चार दिन में ही मर जायगा। जल-तत्व पर जितना विचार किया जाना चाहिए उतना अभी नहीं हुआ है। लेकिन चूँकि इसमें पोषण और स्वास्थ्य प्रदान करने की क्षमता है, अतः इसे आदर अवश्य मिलना चाहिए। जर्मनी में इस बात का बहुत पहले अनुभव किया गया कि तन्दुरुस्ती देनेवाले जल के तत्वों को चिकित्सक भुला बैठे हैं। पिछली सदी में तीन जर्मन डॉक्टरों ने जल-चिकित्सा-विधि का प्रचलन किया, जिसे 'पादरी नीप की जल-चिकित्सा' के नाम से जाना जाता है। पादरी नीप जर्मन कैथोलिक मत के अनुयायी थे, जो अपने पड़ोसी गरीबों की इसी विधि से मुफ्त दवा करते थे।

इस चिकित्सा-विधि का आधार ठंडे और गरम जल से स्नान, सेंक और फुहारा आदि देना है। हर तरह की बीमारी का इलाज पादरी नीप ने सफलतापूर्वक कर दिखाया। उन्होंने देखा कि यदि किसी फोड़ा-फुन्सी अथवा घाव पर ठंडे और गरम जल का प्रयोग किया जाता है, तो उसे अच्छा होने में आधा समय लगता है। ओस-भीगी घास पर नंगे पाँव चलने से तलवों के छिद्र खुल जाते हैं, जिससे शरीर की बहुत-सी गन्दगी दूर हो जाती है। मिट्टी से निकलनेवाली खुशबू से कोषों को नयी ताकत और स्फूर्ति मिलती है। ऐसा पानी, जो साफ हो और जिसका तापमान शरीर के तापमान जितना हो, अगर कोई पीये तो बहुत जल्द आराम मिलता है, क्योंकि वह शरीर के कोषों में चिकनाई प्रदान करता है। नरम जल से पसीना आता है और पेडू आदि का दर्द दूर हो जाता है। कुनकुने जल की अधिक मात्रा पाचन-प्रणाली को साफ करती है। इससे अँतड़ियों की सुस्ती भी दूर हो जाती है। गरम जल में स्नान करने से तनाव दूर होता है और मांसपेशियों को आराम मिलता है। ठंडे पानी से बढ़कर जले हुए की और कोई दवा नहीं है।

शाम को कटिस्नान करने से दिमाग पर चढ़ा हुआ खून नीचे उतर आता है। कम-से-कम ५ मिनट तक यह स्नान चलना चाहिए।

सुबह कुनकुने जल में स्नान करने से दिनभर आनन्द बना रहता है। नहाने के समय शरीर को खूब रगड़ना चाहिए। इससे लाभ होता है। पैर के तलवों को भी

रगड़ना चाहिए ताकि चमड़ी के सूक्ष्म छिद्र खुल जायँ और मैल दूर हो जाय।

कहते हैं, बहुत पहले मार्सेलीज का चिकित्सक चार्मिस हर रोग के लिए ठंडे जल में स्नान कराता था। किन्तु रोग का निदान करने की फीस बहुत लेता था।

गरम जल की पट्टी का बहुत-से चिकित्सक प्रयोग करते हैं, क्योंकि इससे तनाव दूर होकर आराम मिलता है और रक्त-संचार अच्छी तरह होने लगता है।

सहने लायक गरम जल में नहाने से सिर-दर्द तुरंत दूर होता है, खासकर अधकपारी का दर्द। गरम जल शरीर की थकावट दूर करता है, स्नायुओं को राहत पहुँचाता है, पाचन-क्रिया में इससे कोई गड़बड़ी नहीं रह पाती और रात को अच्छी नींद आती है।

शरीर के किसी अंग में दर्द हो तो समझ लेना चाहिए कि उसके आसपास कहीं खून जम गया है। इसलिए गरम पानी में कोई तौलिया भिगोकर, उसे निचोड़कर, उससे गरम-गरम सेंक देने से फायदा पहुँचता है। पानी का गरम सेंक प्रायः दर्द और तकलीफ को आश्चर्यजनक ढंग से दूर करता है। यदि गरम पानी के सेंक से फायदा न हो, तब यही क्रिया ठंडे जल से करनी चाहिए।

यहाँ यह बात फिर से ध्यान दिला देने की जरूरत है कि दो आदमी एक-जैसे नहीं होते। जो उपचार एक के लिए फायदेमन्द होता है, वही दूसरे के लिए फायदेमन्द नहीं हो सकता। कहा है : 'किसी को बैगन पथ करे किसी को बैगन बाय'। इसलिए हर आदमी की प्रकृति समझकर उसका उपचार करना चाहिए।

**नींद :** सभी जीवित प्राणियों के लिए नींद स्वाभाविक क्रिया है। वे आदमी, जो बहुत ज्यादा मेहनत करते हैं, लेकिन शान्त रहते हैं, उनकी शारीरिक शक्ति कम खर्च होती है। अधिक उम्र हो जाने पर आदमी कोई ज्यादा मेहनत का काम नहीं करता, इसलिए उसे ज्यादा नींद की भी जरूरत नहीं होती। जो लोग अनपका आहार लेते हैं, उन्हें कम नींद की जरूरत पड़ती है, क्योंकि उनमें तनाव कम रहता है और उनकी तन्दुरुस्ती भी अच्छी रहती है। किसको कितनी नींद की जरूरत है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह कितना तनाव-मुक्त है।

बहुत से लोग ज्यादा नींद आने से परेशान हैं, तो बहुत-से लोग कम आने से। नींद की गोलियाँ खाकर सोनेवालों को अच्छी नींद नहीं आती। वे बच्चे, जिनका पेट साफ रहता है, ज्यादा देर नहीं सोते और शक्ति की भी उनमें कमी नहीं होती। किन्तु जब तरह-तरह की अल्लम-गल्लम चीजों से उनका पेट भरा रहता है, उन्हें कब्ज की शिकायत रहती है तो वे बहुत ज्यादा सोते हैं। थोड़ी नींद से उनका काम नहीं चल सकता।

**कसरत या व्यायाम :** जीवन और कसरत साथ-साथ चलते हैं। औसत आदमी का शरीर बिना उचित कसरत के कोई चीज हासिल नहीं कर सकता। अगर कसरत की इच्छा न हो तो समझना चाहिए कि आदमी अस्वस्थ है। कमजोरी का मतलब सुस्ती नहीं, बल्कि अनुपयुक्त पोषण है। अनुपयुक्त पोषण से खून का दौरा कम हो जाता है। काहिल या सुस्त आदमी को मानना चाहिए कि वह बीमार है, ठीक उसी तरह जैसे शराबी को।

व्यायाम या कसरत कई तरह की होती है। कई कसरतें कड़ी तथा शक्ति और सुन्दरता बढ़ाती हैं। योगी की कसरत शान्त ओर सम होती है। यहाँ नित्य करने योग्य कुछ कसरतों का उल्लेख किया जा रहा है।

सबेरे नींद खुलने पर सबसे पहले दिमाग से सारी परेशानियों को बाहर निकाल दें। अपने शरीर को धीरे-धीरे खूब फैलायें। पैर के अँगूठों को इधर-उधर हिलायें। अब बिस्तर पर उठ बैठें और गर्दन को धीरे-धीरे दायें-बायें, जितना कर सकें, करें। अगर गर्दन दर्द करे तो उसे थोड़ी देर मल दें। इसके बाद गर्दन को जितना पीछे की ओर ले जा सकें, ले जायँ और साँस भीतर खींचे। साँस थोड़ी देर रोककर, धीरे-धीरे गर्दन को आगे की ओर झुकाते हुए बाहर निकाल दें। ठोड़ी नीचे की ओर झुकाते हुए गर्दन को बायें से दायें, फिर दायें से बायें ले जायँ। यह क्रिया सात बार दोहरायें ( जैसे आप हाथ धोकर पानी झाड़ने के लिए झटका देते हैं )।

हाथों को बाहर की ओर तेज झटका देते हुए फैलायें। फिर किसी बरतन में, जिसमे ठंडा पानी भरा हो, हाथों को थोड़ी देर डुबाये रखें। रीढ़ की हड्डी झुकने न पाये। गहरी साँस भीतर खींचें, फिर पूरी साँस मुँह से बाहर निकाल दें, इतनी कि

फेफड़े एकदम खाली हो जायँ। सात बार ऐसा ही करें। गहरी साँस लेने से नींद एकदम उड़ जाती है।

अब आप दो गिलास गरम ( कुनकुना ) पानी पीयें। इस पानी में चाहें तो एक नीबू निचोड़ लें और शहद डालकर उसे मीठा बना लें। पानी गरम करने के पहले गेहूँ-घास की पत्तियाँ डालकर उसे साफ कर लेना चाहिए।

**मालिश :** शरीर के अंगों को मलना, दबाना या थपथपाना ही मालिश है। मालिश का ज्ञान आदमी को सदियों से है। प्राचीन काल में चीन और मिस्र के लोग इसे अनेक उपचारों में काम लेते थे। आज भी मालिश का महत्त्व लोगों से छिपा नहीं है।

मालिश को उपचार का सबसे पुराना तरीका कह सकते हैं। बीमार या घायल आदमी को करस्पर्शमात्र से ही काफी आराम मिलता है। रोगी या घायल को ढाढ़स बँध जाता है, यहाँ तक कि मरते हुए आदमी में भी एक बार जीवन का पुनः संचार हो उठता है।

चेहरे की मालिश करते समय हाथ को नीचे से ऊपर की ओर ले जाना चाहिए। इससे राहत मिलती है। ध्यान रखना चाहिए कि आँख के आसपास ज्यादा जोर न पड़ने पाये, क्योंकि उस स्थान की नसें अथवा मांसपेशियाँ बड़ी नाजुक होती हैं और उन्हें चोट पहुँच सकती है।

**स्वस्थ रूप-रंग :** स्वस्थ रूप-रंग और स्निग्ध त्वचा ( चमड़ी ) का अँतड़ियों की सफाई एवं अच्छे आहार से गहरा सम्बन्ध है। हमें हमेशा तनावों से दूर रहकर अच्छी नींद लेनी चाहिए और खुशमिजाज बने रहना चाहिए। परेशानी, तनाव तथा अन्य कठिनाइयाँ न चाहने पर भी चेहरे पर झलकती हैं, अतः मानसिक ढाँचे को कभी न बिगड़ने देना चाहिए। जिस शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है वह ठीक ढंग से कार्य करता है और इसी पर मनुष्य के चेहरे की सुन्दरता भी निर्भर करती है।

रात को सोने से पहले केस्टाइल साबुन ( जैतून के तेल और सोडे से बनी हुई ) से मुँह-हाथ अच्छी तरह धोइये। नीबू और शहद मिलाकर चेहरे पर लेप चढ़ाइये।

१५ मिनट बाद गरम पानी से लेप को धो दीजिये और यदि आपकी चमड़ी रूखी है तो उस पर जैतून का तेल लगा दीजिये। इससे चेहरे की खूबसूरती बढ़ती है।

**आँखों की देखभाल :** चेहरे में आँखो का आकर्षण सबसे अधिक होता है। झुर्रियाँ, गिरते हुए बाल अथवा फीकी चमड़ी से आदमी की खूबसूरती का उतना कुछ नहीं बिगड़ता, जितना उसकी थकी या बुझी हुई आँख से बिगड़ता है। कितना ही काजल या सुरमा लगाया जाय, पर थकी या बुझी आँखों को आकर्षक नहीं बनाया जा सकता। ऐसी आँखों को नित्य दो बार क्लोरोफिल से धोना चाहिए।

**संगीत :** एक योगी के बारे में सुना गया कि वे हर तरह के रोग का इलाज संगीत से करते थे। रोगी का रोग भले ही शारीरिक हो, अगर वह मानसिक गड़बड़ियों की वजह से होता था, तो उसमें संगीत आश्चर्यजनक ढंग से काम करता था।

अमेरिका में भी चिकित्सा में संगीत-विधि को अपनाया जा रहा है। वैज्ञानिकों ने खोज की है कि संगीत का असर पेड़-पौधों पर भी होता है। मुझे बचपन की एक घटना याद है। एक वायलिन बजानेवाला था। उसके वायलिन बजाने से पौधे झुमने लगते थे। ऐसा दावा किया जाता है कि संगीत की धुन पर दूही जानेवाली गायें औसत से ज्यादा दूध देती हैं। मालिक लोग मानने लगे हैं कि संगीत के असर से कर्मचारी अधिक कुशलता से कार्य कर सकता है।

पहले के चिकित्सक रोग पर संगीत का असर डालते थे और उसे बढ़ने नहीं देते थे। उनका ख्याल था कि संगीत से शरीर और मन की हरकतें स्वाभाविक हो उठती हैं जो रोग को बढ़ने से रोकती हैं। संगीत मन को तन्मय बना देता है, जिससे रोग की तरफ से ध्यान हट जाता है। इससे आराम मिलने में आसानी होती है।

रोगी का ध्यान अगर दर्द से हटा दिया जाय तो यह उसकी सबसे बड़ी मदद है। उसे विश्वास दिलाइये कि रोग खत्म हो जायगा। उसका तनाव दूर कीजिये । मैं उसे संगीत सुनने अथवा गरम जल के टब में नहाने की सलाह देती हूँ। सबको एक जैसा संगीत नहीं रुचता। अतः जिसे जैसा संगीत पसन्द हो, सुनने की सलाह देनी चाहिए। शास्त्रीय संगीत की अपेक्षा हलका-फुलका सुगम-संगीत मस्तिष्क को अपनी ओर खींचता है।

कुछ बच्चे संगीत बड़े चाव से सुनते हैं। उनकी इस आदत को और बढ़ाना चाहिए। बहुत-से हिप्पियों से बात करने से मालूम हुआ कि उनके माता-पिताओं ने उनकी भावनाओं को समझने में भूल की है, उनके बहुत-से स्वाभाविक गुणों को दबा दिया गया है। इसीलिए निराश होकर उन्होंने घरबार छोड़कर सिद्धान्तरूप से जिन्दगी जीने का यह नया ढंग अपना लिया है। कुछ हिप्पियों ने तो ऐसी जिन्दगी जीना शुरू कर दिया है कि वे समाज में उसके सहायक न रहकर घृणा के पात्र बन गये हैं। इन हिप्पी युवक-युवतियों को उत्साह और समझ की जरूरत है, ताकि वे अपने को फिर से सुधार सकें और सामान्य जीवन व्यतीत कर सकें।

खराब पोषण और औषधियों के सेवन करने के कारण उनका स्वास्थ्य चौपट हो चुका है। हम उन्हें फिर से स्वस्थ बनने में मदद पहुँचा सकते हैं। ये युवक-युवतियाँ देश की आशा और भावी नागरिक हैं। इस दुनिया को ये और अच्छा बना सकते हैं। मैंने उनके साथ काम किया है और मैं जानती हूँ कि ऊँचे दरजे की ईमानदारी का उनमें अभाव नहीं है। मानवता की सेवा करना ही उनकी सबसे बड़ी आकांक्षा है।

मनोवृत्ति और शारीरिक स्वास्थ्य को चौपट करने में हमारे वर्तमान संगीत का बहुत बड़ा हाथ है। भद्दे संगीत से बच्चों को किस तरह अलग रखा जाय, माता-पिताओं के लिए यह एक कठिन समस्या है। अगर हम आसपास अच्छे संगीत की व्यवस्था कर सकें तो बहुत-कुछ इस समस्या का समाधान हो सकता है। 'अच्छा संगीत' मनुष्य को ऊपर उठाता है, मन और मस्तिष्क को आराम और शान्ति प्रदान करता है। संगीत का सबसे अधिक प्रभाव आत्मा पर पड़ता है। यह हमें आनन्दमयता की उसी लय पर ले आता है, जिसमें समस्त जीवन बह रहा है। दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि संगीत जीवन का प्रवाह है।

**वर्ण या रंग :** आदमी हो या जानवर, उनकी मनोवृत्तियों पर रंग का निश्चित प्रभाव पड़ता है। लाल रंग का प्रभाव किसी साँड़ पर कैसा पड़ता है, इसे सभी जानते हैं। हल्के हरे या नीले रंग ( परदे अथवा रोशनी ) का अस्पतालों में प्रयोग किया जाता है। इन रंगों का रोगियों के मन पर बड़ा अच्छा प्रभाव पड़ता है, उनके स्वास्थ्य-लाभ में मदद मिलती है।

नीले आसमान और वनस्पति जगत् की हरियाली मन को कितना आराम पहुँचाती है। एलबर्ट हव्वाई ने कहा था : 'अगर पागलों को नीले आसमान के नीचे, घास के हरे-भरे मैदान में नंगे पाँव छोड़ दिया जाय तो आशातीत लाभ हो सकता है, उनका पागलपन बहुत अंश में दूर हो सकता है।'

तरह-तरह के रंगीन कपड़े पहननेवालों को ही नहीं, बल्कि उन्हें भी प्रभावित करते हैं, जो उनके सम्पर्क में आते हैं। एक औरत काला स्वेटर पहनती थी। जब कभी वह आती, लगता था कि वह विषादों के बोझ से दबी है। लोग उसकी दयनीय-सी दीखनेवाली हालत पर तरस खाते थे। कई लोग तो टीका-टिप्पणी करने से बाज नहीं आते थे। मैंने उस औरत को किसी और रंग का स्वेटर पहनने की सलाह दी। जब वह दूसरे रंग का स्वेटर पहनने लगी तो प्रभाव तुरन्त बदल गया। उसका स्वास्थ्य सुधर गया और उसके प्रति लोगों की धारणा में भी परिवर्तन आ गया।

सभी रंग सूरज से निकलते हैं। अठपहल किसी शीशे पर जब उसकी किरणें छितराती हैं तो सात रंग स्पष्ट होते हैं —लाल, नारंगी, पीला, हरा, नीला, आसमानी तथा बैगनी। सफेद कोई रंग नही होता, इससे परमात्मा का दिव्य प्रकाश व्यंजित होता है। काला भी कोई रंग नहीं होता, यह सृष्टि की अभावात्मक व्यंजनामात्र है। (भारतीय चिन्तन-धारा में प्रकाश को चित्-शक्ति और अन्धकारमय को विमर्श-शक्ति कहा गया है, इन दोनों के योग से ही सृष्टि का उद्भव माना गया है।—अनु० ) लाल रंग मन्द तरंगोंवाला है, लेकिन उकसाने या उत्तेजना प्रदान करने के कारण तुरन्त शक्ति भरता है। इसे हमेशा काम में नहीं लाना चाहिए। नारंगी रंग शरीर में विद्युतीय शक्ति भरता है। पीला रंग आध्यात्मिक ज्ञान और बुद्धि का प्रतीक है। जाड़े के मौसम में पीले रंग का कमड़ा धारण करना अच्छा होता है, क्योंकि उसमें गरमी अधिक होती है। हरा रंग आरामदेह होता और तनाव दूर करता है। हरा रंग वास्तव में प्रकृति का प्यारा शिशु है। जब चारों ओर क्षोभ पैदा करनेवाला माहौल हो, उस समय हरा वस्त्र धारण करना ठीक होता है।

आसमानी रंग अपने-आप गरम नहीं होता, किन्तु पीला या गुलाबी के सहयोग से व्यक्ति के मन में अध्यात्म-भावना जगाने में सफल होता है। गुलाबी रंग चाह बढ़ाता है। वस्तुतः यह मोहब्बत का रंग है। बैगनी और नीला दोनों अधिक

आध्यात्मिक हैं और इनमें अन्य रंगों की अपेक्षा उत्तेजित करने की ज्यादा शक्ति है। बहुत कम लोग इन रंगों के कपड़े सफलतापूर्वक धारण कर सकते हैं।

यह रंगों का युग है। रंगों की यह प्रवृत्ति मनुष्य को ऊपर उठाने में मदद कर सकती है। पुरुषों के फैशन में भी रंगों ने स्थान बना लिया है। यह निश्चित रूप से ठीक रास्ते कीं ओर पहला गदम है। अंपने कमरे में सफेद परदों की जगह भूरे परदे लटकायें। चित्ताकर्षक तौलियों और रूमालों का व्यवहार करें। बिस्तर की चादर, कुर्सियों के कवर भी रंगीन इस्तेमाल करें। शीघ्र ही आप देखेंगे कि इससे लोगों की तबीयत खुश हो उठी है।

रंगों का अध्ययन एक अलग विषयवस्तु है। लेकिन स्वास्थ्य के लिए अन्य आवश्यक वस्तुओं के साथ रंगों पर विचार करना जरूरी होने से इसके कुछ गुणों और प्रभावों की चर्चा कर दी गयी है। इस विषय में भविष्य में खोज करनेवालों को इसकी और भी व्याख्या करनी होगी।

**आसन, प्राणायाम और आराम :** ध्यान से देखिये कि आप किस तरह खड़े होते तथा बैठते हैं। ताकतवर विशाल वृक्ष झुके हुए कमजोर पेड़ से कहीं ज्यादा शानदार होता है। मसलन, किसी काम में लगने के लिए अच्छे आसन से बैठना ढीले-ढाले ढंग से बैठने की अपेक्षा अधिक प्रभावकारी होता है।

फर्श पर पीठ के बल लेट जाइये और आँखें मूँद लीजिये। जीभ को निचले दाँतों की जड़ में मजबूती से जमा लें। फेफड़ों की सारी हवा बाहर निकाल दें। फिर धीरे-धीरे साँस भीतर की ओर खींचें। आधा मिनट तक साँस को रोक रखें, फिर निकाल दें। पाँच-सात बार यह क्रिया दोहरायें। रोज सुबह और रात को ऐसा ही करें। इससे आपका मस्तिष्क सजग रहेगा, शरीर को आराम मिलेगा, खून का दौरा बढ़ेगा और हृदय स्वस्थ बनेगा।

घर के आसपास हरियाली—गेहूँ-घास तथा अन्य पेड़-पौधे लगाकर अवश्य रहना चाहिए। हरियाली का रहना बहुत जरूरी है। इससे आसपास की हवा स्वच्छ रहती है। जब आप बाहर जायँ तो हमेशा नाक से साँस लें, मुँह से नहीं।

# डॉक्टर या चिकित्सक ६

**डॉक्टरी पेशा :** हिप्पोक्रेटोज के समय से आज तक डॉक्टरी के पेशे में बहुत ज्यादा विस्तार हुआ है। इस पेशे ने दर्द दूर करने में आश्चर्यजनक ढंग से कमाल हासिल कर लिया है। फिर भी डॉक्टरों के जल्दी काम करने के तरीको से, हालाँकि इमरजेंसी में उनकी जरूरत पड़ती है, शरीर पर दूसरे अनेक गम्भीर और ज्यादा दिन टिके रहनेवाले प्रभाव पड़ते हैं। मसलन, रोगी को तत्काल लाभ पहुँचाने के लिए जब कोई सूई लगायी जाती है तब उसे आराम तो हो जाता है, पर उस सूई के असर से वह स्थायी रूप से अपना स्वास्थ्य भी खो सकता है। 'पीर मनाने गये और रोजा गले पड़ा' वाली कहावत चरितार्थ होती है।

स्वास्थ्य के मामले में लोगों का डॉक्टरों पर अटूट विश्वास रहता है। इसलिए अगर वे (डॉक्टर) उन्हें स्वाभाविक अनपके आहार करने की सलाह दें तो ज्यादा अच्छा है। चूँकि मौजूदा जमाने में लोग अनेक तरह की बीमारियों के शिकार बन रहे हैं, डॉक्टरों, चिकित्सकों का कर्तव्य हो जाता है कि वे उन्हें उपयुक्त (अनपके) आहार के गुणों से परिचित करायें। सभी डॉक्टर इस बात का अनुभव करते हैं कि पूरी तरह तन्दुरुस्ती हासिल करने के लिए सर्वप्रथम रोग के कारणों को दूर करना जरूरी है।

इस चिकित्सा विधि को व्यापक पैमाने पर लोग (डॉक्टर) इसीलिए स्वीकार नहीं कर रहे हैं, क्योंकि यह बहुत साधारण किस्म की है। वर्षों तक पढ़-लिखकर निकला हुआ डॉक्टर, जिसे अपने पेशे पर नाज है, वह गेहूँ-घास के सेवन और उपवास आदि को घटिया दर्जे का इलाज मानता है। किस्मत से इस विधि में खर्च भी कम बैठता है।

सेवाभाव से ओत-प्रोत बहुत-से डॉक्टर तेज दवाओं के दोषों को बड़ी संजीदगी से महसूस कर रहे हैं। सही-सही इलाज के लिए उचित पोषण और आराम का मतलब डॉक्टर बखूबी जानते हैं।

दुनिया के कोने-कोने से मेरे पास रिपोर्ट मिली है कि जहाँ कहीं भी अनपके आहार का प्रयोग किया गया है, वहाँ स्वास्थ्य में तो सुधार हुआ ही है, भोजन के खर्च में भी ५० प्रतिशत से अधिक की कमी आयी है।

हर साल लाखों रुपया इस बात के लिए व्यय किया जा रहा है कि किस प्रकार रोगों की रोकथाम की जाय, पर नतीजा कुछ भी नहीं निकल पा रहा है। हाँ, एक बात जरूर मालूम हुई है और वह यह कि आम जनता को आहार में उचित पोषण का महत्त्व समझाया जाय—उसे यह बताया जाय कि उचित और पोषक आहार से बीमारियाँ दूर भगायी जा सकती हैं और अच्छी तन्दुरुस्ती हासिल की जा सकती है। सचमुच, यही रास्ता अपनाने से हमारी कठिनाइयाँ दूर हो सकती हैं। आहार की इस विधि से जनता का ही जीवन सुखी नहीं होगा; बल्कि स्वयं डॉक्टरों की उम्र भी बढ़ जायगी। बहुत-से कट्टरपंथी डॉक्टर, रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ, अस्थि-चिकित्सक, मंत्री और सामाजिक कार्यकर्त्ता गेहूँ-घास-चिकित्सा विधि के अनुसार जीवन्त आहार का सेवन कर रहे हैं। ये लोग अनुभव कर रहे हैं कि इससे सिर्फ हर बीमारी में ही लाभ नहीं मिलता, बल्कि यह सब जगह सुलभ है और इस पर खर्च नहीं के बराबर होता है। गेहूँ-घास-चिकित्सा-विधि अनेक देशों में अपनायी जा रही है।

रोगियों का इलाज करने के सिलसिले में अधिक से अधिक डॉक्टर अब इस जीवन्त आहार की ओर ध्यान दे रहे हैं, जो तन्दुरुस्ती के लिए अत्यन्त गुणकारी है। अब वे दवा का पुरजा लिखने के बजाय आहार की बात में दिलचस्पी लेने लगे हैं। धीरे-धीरे वे समझने लगे हैं कि दवा से शरीर बिलकुल नीरोग नहीं हो पाता—एक रोग दूर होता है तो दस और पैदा हो जाते हैं।

**स्वास्थ्य विज्ञानी :** स्वास्थ्य-विज्ञान का अध्ययन करनेवाले विद्यार्थी को यह बात भलीभाँति समझ रखनी चाहिए कि चिकित्सा का कोई भी तरीका अपने-आप में पूर्ण नहीं है। रीढ़ की हड्डी का डॉक्टर रीढ़ की तकलीफ दूर कर सकता है, अस्थि-चिकित्सक हड्डियों के रोग दूर कर सकता है, शरीर-चिकित्सक शरीर को आराम पहुँचा सकता है और साधु-सन्त मनोविकारों को हटाने में सफल हो सकते हैं। योग, आसन और प्राणायाम द्वारा जवान और सुन्दर बनाता है। ज्योतिष के द्वारा हम अपने बारे में बहुत-कुछ समझ सकते हैं। पूरी या मुकम्मल तन्दुरुस्ती हासिल करने

के लिए जहाँ हम उक्त सभी तरह के चिकित्सकों का सहारा लेते हैं वहाँ जीवन्त आहार की एक विधि और अपनाने से काम आसान हो जाता है। तन्दुरुस्ती अच्छी बनाने के लिए हम हर तरह के प्राकृतिक रास्ते का उपयोग करते हैं। स्वस्थ कुटुम्ब हों तो स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण होता है। आइये, हम सफलतापूर्वक सारी दुनिया के लिए तन्दुरुस्ती का रास्ता खोल दें।

स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए मन में विश्वास का होना जरूरी है। यह विश्वास ईश्वर में होना चाहिए, जिसके बिना हम कुछ नहीं कर सकते, उसकी व्यवस्था में होना चाहिए और सबसे बढ़कर अपने शरीर में होना चाहिए।

कितना अच्छा होगा, अगर हम यह जान लें कि स्वास्थ्य प्राप्त करने में आध्यात्मिकता का क्या मतलब होता है। इसका ज्ञान होने से मानसिक और शारीरिक रूप से हम जल्दी तन्दुरुस्त हो सकते हैं। आध्यात्मिक या आत्मिक स्वास्थ्य प्रक्रिया बड़ी सूक्ष्म है। यह एक ऐसी शक्ति है जो मनुष्य को हर तरह की कठिनाई का मुकाबल करने योग्य बनाती है।

हम सभी एक सर्वशक्तिमान परमात्मा के अंश हैं। जैसे हजारों तारों में बहनेवाली बिजली एक होते हुए भी न जाने कितने तरह का कार्य सम्पन्न करती है, उसी तरह यह विश्व है, जिसमें परमात्मा बिजली की तरह व्याप्त है। आत्मा कभी बीमार नहीं होती अगर शरीर बीमार पड़ता है तो समझना चाहिए कि आत्मा के निवास करने के घर को ठीक ढंग से नहीं रखा जा रहा है। अतः यदि आत्मा का ध्यान उस गलती की ओर दिला दिया जाय तो वह स्वयं उस घर की मरम्मत का साधन जुटा देती है। हाँ, उस पर विश्वास होना जरूरी है।

ईसामसीह ने कहा था "अगर तुम अपने को उसी तरह समझ सको जिस तरह मैं अपने को समझता हूँ तो तुम खुद ही स्वस्थ हो जाओगे।" अस्वस्थता शरीर के प्रति उपेक्षा और अज्ञान से आती है, जिसमें नुकसान पहुँचानेवाली आदतों और अपूर्ण आहार का भी हाथ रहता है। यदि हम विवेक से काम लें तो कभी अस्वस्थ नहीं रह सकते। आध्यात्मिकता नुकसान पहुँचानेवाली गन्दी आदतों को मिटा देती है। आध्यात्मिकता के सहारे शरीर ईश्वरीय नियमों के पालन में तत्पर हो जाता है।

वर्तमान कठिन युग में आध्यत्मिकता की अधिक आवश्यकता है। अगर मनुष्य ठीक चिन्तन या मनन कर सकता है, तो बड़ी शीघ्रता से वह तन्दुरुस्त होने लगता है। ऐसे मनुष्यों में जिन्होंने शरीर को ही सब कुछ मान रखा है, अविश्वास रहता है। वे यह मानने को तैयार नहीं कि कोई बाहरी ( अथवा आन्तरिक ) शक्ति भी उनकी सहायता कर सकती है। ऐसे लोगों के स्वास्थ्य लाभ करने मे यह सबसे बड़ी बाधा है। वे कभी यह स्वीकार ही नहीं कर सकते कि यह शरीर स्वभाव से परिचालित है और इसमें बिना औषधि-सेवन के स्वयं स्वस्थ रहने की बेहद क्षमता है।

हममें यह विश्वास होना चाहिए कि असम्भव कुछ भी नही है। जो विचार आपको ठीक लगें, उनके विषय में मन में यह विश्वास जगाना चाहिए कि वे ईश्वर कृपा से अवश्य पूरे होंगे। अगर किसीमें ऐसा विश्वास हो तो हमें उसका यह विश्वास बना रहने देना चाहिए, उसे निराश नहीं करना चाहिए। अगर हम असम्भव को सम्भव बनाना चाहते हैं तो सबसे पहले ठीक-ठीक अपनी इच्छा को पहचानना चाहिए कि आखिर हम चाहते क्या हैं। ऐसा होने पर हमें अपनी योजना पूरी करने के लिए रास्ता साफ मिलेगा।

कोई विचार अपने-आप काम नहीं करने लगते। समस्याओं को सुलझाने के लिए जब व्यक्ति प्रार्थना करे तो उस समय उसका चित्त स्थिर होना चाहिए--तनावपूर्ण मस्तिष्क से ठीक काम करने का कोई निर्णय नहीं लिया जा सकता। एक बार विचार स्थिर हो जाय तो उसे कार्यरूप में परिणत करने की चेष्टा करनी चाहिए। एक बात और हमेशा सामने रहनी चाहिए कि कार्य करने के रास्ते में कोई बाधा आयेगी तो उसका डटकर मुकाबला किया जायगा। अगर मन में भय नहीं होगा तो आप देखेंगे कि कार्य बड़ी आसानी से आगे बढ़ रहा है। अगर निर्णय ठीक लिया गया है और योजना सही है, तो फिर कोई चिन्ता नहीं रहेगी। मन में अत्यन्त धीरज और अटूट विश्वास रखकर प्रतीक्षा करें। आपको अपना रास्ता अपने भीतर से ही सूझेगा।

जब भी हम मन में किसी समस्या का समाधान ढूँढ़ते हैं तो परमात्मा को इसकी सूचना मिल जाती है। अगर प्रश्न का उत्तर नहीं मिलता है तो यह हमारी ही कमजोरी है। ऐसी दशा में समझना चाहिए कि मन शान्त और तनावरहित नहीं है

कि वह ठीक सोच-विचार कर सके। यह भी हो सकता है कि अभी वह आनन्द की घड़ी आने में देर हो, जिसकी आपको तलाश है।

परमात्मा ने इस पृथ्वी पर हर आदमी को किसी-न-किसी खास मकसद से जीवित रखा है। वह अपनी सहजात बुद्धि से वही कार्य करता है, जिसे परमात्मा कराना चाहता है। प्रायः ऐसा देखा जाता है कि कभी-कभी लोग इस सहजात बुद्धि ( स्वतंत्र इच्छा ) के वश में होकर महत्त्वपूर्ण कार्य करने का अवसर जान-बूझकर निकल जाने देते हैं। सम्बन्धी और मित्रजन हमें राय देने में सदैव तत्पर रहते हैं, किन्तु सही और महत्त्वपूर्ण निर्देश अपने भीतर से ही मिलता है। इसीको हम अन्तरात्मा की आवाज कहते हैं और यह सबमें होती है।

जब हम भगवान से कोई सहायता चाहें तो हमे धीरज और समझदारी से काम लेना चाहिए, हमारी बुद्धि भी साफ रहनी चाहिए। हमें उत्तर अवश्य मिलेगा। हो सकता है, तुरत मिले या उसमें देर भी हो सकती है। उत्तर कई तरह से मिल सकता है—रूपक के रूप में, विचारों के रूप में अथवा किसी दूसरे द्वारा दी गयी राय के रूप में।

स्वास्थ्य विज्ञानी को हर बात को प्रेम और समझदारी से अपनाना चाहिए। ऐसी मनोवृत्ति हमेशा विजय दिलाती है। कुछ समस्याएँ देखने में कठिन और दुस्साध्य लगती हैं, लेकिन उन्हें भी भाग्य के रूप में ग्रहण करना चाहिए, क्योंकि वे आदमी की परिस्थितियों के सम्बन्ध में और अधिक जानकारी देती हैं। इस बात का ध्यान बराबर बना रहना चाहिए कि हम सभी परमात्मा का काम करते हैं—हमारा सब अच्छा या बुरा उसीका है। ( गीता, उपनिषद् में यही कहा गया है। —अनु० ) ऐसी पुस्तकों में जो भी कहा गया है उसे अमल में लाने की जरूरत है, अन्यथा उससे कोई लाभ नहीं मिल सकता। कोरा उपदेश व्यर्थ है। हमें अपने अन्दर दृढ़ इच्छा-शक्ति को प्रबल बनाना चाहिए, तभी हम उन उपदेशों को अमल मे लाने योग्य बन सकेंगें। हमें अपनी अनेक पुरानी और गन्दी आदतों को भी छोड़ देना पड़ेगा, तभी यह सम्भव है।

# प्राथमिक उपचार

७

दुर्घटनाएँ रोज होती हैं। अगर पहले से सावधानी बरती जाय तो इनसे बचा जा सकता है। घर में बच्चे खिलौने खेलते हैं। ये इधर-उधर बिखरे पड़े रहते हैं। कमरे में आते-जाते इन खिलौनों से चोट लग सकती है। इन खिलौनों को उठाकर नियत स्थान पर रख देना चाहिए। सीढ़ियों पर चीजें बिखरी रहती हैं। अगर अन्धेरा हुआ तो आप इनके सहारे ऊपर की सीढ़ी से लुढ़कते हुए नीचे आ सकते हैं। अतः सीढ़ियों पर कोई चीज नहीं रहने देना चाहिए।

**कटना :** औसत आदमी के शरीर में डेढ़ गैलन खून रहता है। अगर अँगुली कभी थोड़ी-बहुत कट जाय तो इससे घबराना नहीं चाहिए। अँगुली कटने से इतना खून नहीं बह सकता कि आदमी की मौत हो जाय। एक-चौथाई गैलन खून बह जाने पर भी आदमी नहीं मरेगा। हाँ, अगर घाव गहरा लगा है तो लकड़ी की एक खपची घाव पर रखकर सावधानी से बाँध देना चाहिए। इससे थोड़ी देर दबा रहने पर खून बन्द हो जायगा। अगर ज्यादा खून बह रहा हो तो हृदय और घाव के बीच में कहीं भी खूब कसकर बाँध देना चाहिए। किसी रूमाल या कपड़े में पेंसिल या कोई चीज बाँधकर गाँठ दी जा सकती है।

**अस्थि-भंग :** हड्डी आदि टूट जाने पर डॉक्टर के आने तक उस आदमी को आराम देते रहना चाहिए।

**श्वास-क्रिया :** अगर किसी की साँस रुक रही हो तो उसके हाथ-पैरों को नीचे से ऊपर की ओर मलिये। इससे बहुत लाभ होता है। खून में फैलता हुआ जहर कभी-कभी उसके प्रवाह को रोक देता है। इसीलिए मलने से खून का दौरा होने लगता है। अगर साँस एकदम रुक जाय तो तुरत मुँह से मुँह लगाकर साँस को फिर से भर देना चाहिए। जल्द-से-जल्द अस्पताल ले जाने की व्यवस्था करनी चाहिए।

अगर मिर्गी का दौरा पड़े तो रोगी को जमीन पर पीठ के बल लेटा देना चाहिए।

दुर्घटना घटने की जगह पर अगर हों तो आपको एकदम घबराना नहीं चाहिए। परेशानी छोड़कर शान्त बने रहिये।

**मचली :** बहुत ज्यादा खा लेने पर पित्त की अधिकता से लीवर पर जब बोझा ज्यादा हो जाता है तो मचली आने लगती है। बार-बार कै करने की इच्छा होती है, पेट गड़बड़ हो जाता है और हरारत आ जाती है। ऐसी हालत में भोजन नहीं करना चाहिए। गरम या ठंडा पानी पीना चाहिए। कै होने से अपद्रव्य पेट से बाहर निकल जाते हैं। रोगी को अन्धेरे कमरे में सुलाना चाहिए। नींद आ जाने से राहत मिलती है।

**फोड़ा-फुन्सी :** अनुपयुक्त खाना खाने से पेट खराब हो जाता है और फोड़े-फुन्सियाँ निकल आती हैं। भोजन के साथ ताजी कच्ची साग-सब्जियों का व्यवहार करना चाहिए। दिन में कई बार गरम जल में तौलिया निचोड़कर सेंकना फायदेमन्द होता है। सेंक से फोड़ा पककर फूट जाता है।

**फफोले या छाले :** शरीर में अम्ल ( एसिड ) की अधिकता हो जाने से कभी-कभी मुँह, मसूड़े अथवा जीभ में छाले पड़ जाते हैं। अधिक कॉफी पीने या खट्टे फल या चीनी खाने से भी छाले निकलते हैं। गेहूँ-घास के ताजे रस से कुल्ली करनी चाहिए। खूब पानी पीने से खून में मिला हुआ एसिड कम हो जाता है।

**सर्दी-जुकाम :** लोगों को सर्दी-जुकाम होना आम बात है । सर्दी-जुकाम होने पर गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए। नीबू का रस मिलाकर काफी मात्रा में गरम पानी पीने से लाभ होता है। एनिमा लेकर पेट भी साफ रखना चाहिए। जब तक सर्दी-जुकाम दूर न हो जाय, ऐसा ही करते रहना चाहिए। रात को जल्द सोना चाहिए— अच्छी नींद आ जाने से सर्दी-जुकाम दूर हो जाता है।

सर्दी-जुकाम का जब भी अनुभव हो तो पाँवों को तुरत गरम पानी में डुबाइये। कम-से-कम १५ मिनट तक कुनकुने पानी में नहाइये। कम्बल ओढ़कर आराम कीजिये और गरम-गरम पानी पीजिये । दूध का सेवन मत कीजिये। पसीना होने से आराम मिलता है।

गेहूँ-घास के रस की कुल्ली करनी चाहिए। गले पर कोई कपड़ा या मफलर लपेटिये, ताकि पसीना आ जाय।

**आहार से पैदा होनेवाले जहर :** कभी-कभी गलत आहार से शरीर में जहर पैदा हो जाता है.। ऐसे जहर के असर से शरीर और हड्डियों में दर्द, आँख में जलन, सिर-दर्द, मूर्च्छा और तन्द्रा आदि का अनुभव होता है। अगर तुरत उपचार न किया जाय तो यह स्थिति कई दिन तक बनी रहती है। इसकी भयंकरता भी बढ़ सकती है। सड़ा-गला मांस और बासी भोजन से यह जहर पैदा होता है। सन्देह होते ही तुरत सचेत हो जाना चाहिए। एक बोतल मैग्नीशियम साइट्रेट लेना चाहिए और सहने लायक गरम पानी में कम-से-कम १५-२० मिनट नहाना चाहिए। प्यास लगे तो सन्तरे या नींबू का रस मिलाकर खूब पानी पीना चाहिए। इसके अलावा बिस्तरे पर चुपचाप पड़े रहकर आराम करना चाहिए। जब तक खूब भूख न लगे, कुछ मत खाइये। हफ्तों आपकी पाचन क्रिया बिगड़ी रह सकती है। ऐसी दशा में कुछ खा लेने से हालत और बिगड़ सकती है। गेहूँ-घास का रस एकाध बार ले सकते हैं। एनिमा लेना भी फायदा पहुँचाता है।

**बेहोशी :** पेट की गड़बड़ी, ज्यादा थकावट तथा अधिक आवेगों के कारण कभी-कभी बेहोशी आ जाती है। जिसके बदन में खून की कमी हो, उसके बेहोश होने का अधिक डर रहता है।

जिस आदमी को बेहोशी आ रही हो उसे सबसे पहले उठाकर बैठा दीजिये। उसके पीछे खड़े होकर अँगुलियों से उसकी कनपटी पर थोड़ा दबाव डालिये। फिर गर्दन के दोनों ओर ऊपर से नीचे की ओर रगड़िये। हाथों की मालिश नीचे से ऊपर की ओर कीजिये। इसी तरह पाँवों की भी मालिश कीजिये। मुँह पर ठंडे पानी का छींटा दीजिये—इससे हमेशा फायदा होता है। जब होश आ जाय तो उसे गहरी साँस लेने की सलाह दीजिये। बेहोशी की दशा में ताजी हवा का मिलना बहुत जरूरी है।

**बुखार :** कभी-कभी बुखार होना शरीर की स्वस्थता के लिए जरूरी होता है। यह एक स्वाभाविक क्रिया है, जिससे प्रकृति शरीर के दोषों को पचाती है। किसी-किसी रोग में तो डॉक्टर जान-बूझकर बुखार पैदा करते हैं, क्योंकि बुखार की तेज

गरमी शरीर में इकट्ठा हुए जहर ( टाक्सिन ) को जला डालती है। अतः थोड़ा-बहुत बुखार होने से घबराना नहीं चाहिए। बुखार हो तो बिस्तर पर लेट जाइये और पूरी तरह आराम कीजिये। सर्दी से बचने के लिए कम्बल ओढ़ लेना चाहिए, क्योंकि बुखार की हालत में सर्दी लगने का अधिक भय रहता है। शरीर को धीरे-धीरे मलना चाहिए और माथे पर ठंडे पानी की पट्टी रखनी चाहिए। पानी में निचोड़कर किसी अँगोछे से मुँह-हाथ पोंछ देना चाहिए। रोगी को ठंडा और तरल पदार्थ दीजिये। तरबूज या सन्तरे का रस फायदेमन्द होता है।

**हाथ जलने पर :** अगर हाथ जल जाय तो तुरत गरम पानी में १० मिनट तक उसे डुबो रखने से बड़ा लाभ होता है। गेहूँ-घास के ताजे रस में डुबोने से और जल्दी अच्छा होता है—फफोले पड़ने का भय जाता रहता है।

**सिर-दर्द :** चाहे जैसा और कितना पुराना सिर-दर्द क्यों न हो, गेहूँ-घास-चिकित्सा-विधि के अनुसार अनपका जीवन्त आहार लेने से ठीक हो जाता है।

**कीट-दंश :** जहरीले कीड़ों के काटने या डसने पर चकत्ते पड़ जाते हैं और वह स्थान सूज आता है। जलन और पीड़ा से लोग बेचैन हो जाते हैं। नीबू का रस लगा देने से तुरत आराम मिलता है। यदि मिल जाय तो गेहूँ-घास पीसकर लेप चढ़ा देना चाहिए।

**मासिकधर्म की गड़बड़ी :** स्त्रियों में मासिकधर्म की क्रिया कुदरती है, अतः दर्द या तकलीफ इसमें नहीं होनी चाहिए। पर आज की परिस्थितियों में मस्तिष्क में तनाव या अन्य उलझनों तथा अनुपयुक्त आहार के कारण मासिकधर्म में गड़बड़ी हो जाती है। सिर-दर्द या पेडू में तकलीफ होती है। अतः ऐसी दशा में गरिष्ठ भोजन का त्यागकर पतली खिचड़ी आदि का सेवन करना चाहिए। कोई मोटा कपड़ा गरम जल में निचोड़कर पेडू पर पट्टी के तौर पर इस्तेमाल करना चाहिए। खूब आराम करना चाहिए। एनिमा लेना भी फायदेमन्द है।

**नकसीर (नाक से खून जाना) :** नाक के भीतर की पतली झिल्ली कमजोर होकर फट जाती है तो खून बहने लगता है। खट्टा-मीठा या चरपरा-कसैला अधिक खाने से ऐसा होता है। इसमें गेहूँ-घास के रस की दो-चार बूँद नास लेना फायदेमन्द

होता है। इससे नाक की फटी झिल्ली ठीक हो जाती है। नाक में खून जम जाने पर भी यही करना चाहिए।

**चर्म-रोग--मुँहासा, उकवत, खुजली आदि :** अमूमन पेट खराब होने से चर्म-रोग होते हैं। कुछ लोगों का ख्याल है कि खास तरह के कीटाणुओं की वजह से चर्म-रोग होते हैं, पर वास्तव में वैसी बात नहीं है। गलत और अंट-शंट खाना खाने से पाचन-प्रणाली खराब हो जाती है तो चर्म-रोग पैदा होते हैं। अतः जैसे भी हो, भोजन में फेर-बदलकर पेट साफ रखने से आराम मिल जाता है। गेहूँ-घास-चिकित्सक-विधि के अनुसार आहार बदल देना चाहिए।

**कृमि-रोग :** पेट में कीड़े हों तो गेहूँ-घास के रस के सेवन से दूर हो जाते हैं। गेहूँ-घास का रस पीने के साथ-साथ गुदा के रास्ते अँतड़ियों में चढ़ाने से बहुत जल्द आराम मिलता है।

# कुछ उपयोगी नुसखे

## १. सोयाबीन का व्यंजन

**सामग्री :** १ कप सोयाबीन के बीज (४ घण्टे तक पानी में भिगोये हुए), १ कप तिल के बीज (४ घण्टे तक पानी में भिगोये हुए), ४ गाजर, १/४ कप खाँड ( चाहें तो यह न मिलायें ), अजवाइन के हरे डंठल–४, २ प्याज, किसी भी साग के पत्ते–पातगोभी या पालक आदि।

सोयाबीन को, जिस पानी में वह भिगोया न गया हो उसी पानी में खूब मथकर मिला लीजिये। गाजर, प्याज, साग के हरे पत्ते, अजवाइन के डंठल–सबको काटकर उसीमें डाल दीजिये और फिर मथिये। जरूरत के अनुसार पानी मिला दें।

इसे आप अनपके आहार के रूप में ले सकते हैं और चाहें तो सूखा पीसकर रोटी बना लें।

## २. शोरबा

**सामग्री :** हरे साग के पत्ते, गरम पानी, तिल की पीठी, टमाटर, गद्दूकस पर कसी हुई ककड़ी, ग़ाजर, प्याज, खड़ी मूँग ( भिगोयी हुई ), अंकुरित अनाज़।

सबको एक में मिलाकर गरम पानी में खूब मथिये। यह घोल अत्यन्त जायकेदार होता है।

## ३. चुकन्दर का व्यंजन

**सामग्री :** चुकन्दर–३, १/४ कप, कुसुंभी तैल १/४ कप, नीबू का रस–२ औंस, हरे साग की थोड़ी पत्तियाँ, शहद–२ चम्मच।

सबको एक साथ मथिये और घोल तैयार कर आहार के रूप में सेवन कीजिये।

## ४. गेहूँ-घास की चटनी

गेहूँ-घास और मटर की पत्तियाँ ( दो-तीन दिन की मुलायम पत्तियाँ ) तथा अन्य

कोई हरी साग-सब्जी एक साथ पीसकर चटनी के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। ( जायकेदार बनाने के लिए नींबू का रस, समुद्री नमक और अदरक डाल सकते हैं, किन्तु ये चीजें जरूरी नहीं हैं। )

## ५. गाजर की चटनी

कद्दूकस पर गाजर को कस लीजिये और नींबू का रस ( दो-चार बूँद ) तथा तेल मिलाकर खाइये।

## ६. अंकुरित गेहूँ का दूध

तिल के दूध की तरह ही इसे तैयार करते हैं। इसके अलावा १ कप गेहूँ, २ कप पानी में २४ घण्टे भीगा रहने दीजिये। उस पानी को छानकर पीजिये। बहुत फायदेमन्द होता है।

अल्फाल्फा, मूँग, मोट, मटर, चना आदि में अंकुरित बीज, इच्छानुसार साग की हरी पत्तियाँ, नींबू के रस से विभिन्न प्रकार के सलाद तैयार किये जा सकते हैं।

इन्हें प्याज, अदरक, अजवाइन, लहसुन, गाजर, मूली, चुकन्दर आदि के सहयोग से कई तरह से जायकेदार बनाया जा सकता है।

आप चाहें तो सैकड़ों तरह से इनका प्रयोग कर सकते हैं।

# पठनीय-साहित्य

## विनोबा-साहित्य

महागुहा में प्रवेश
गीता-प्रवचन
धम्मपदं ( नव-संहिता )
स्थितप्रज्ञ-दर्शन ( संशोधित )
मनु-शासनम्
भागवत-धर्म-सार ( मीमांसा-सहित )
गीताई चिन्तनिका
खिस्त-धर्म-सार
गुरुबोध-सार
रूहुल कुर्आन ( अरबी )
कुरान-सार ( हिन्दी )
रूहुल कुर्आन ( उर्दू, नागरी लिपि )
जपुजी
ईशावास्य-वृत्ति
अष्टादशी ( उपनिषद्-अनुवाद )
साम्य-सूत्र
अध्यात्म-तत्त्व-सुधा
विनयाञ्जलि
राम-नाम : एक चिन्तन
शुचिता से आत्मदर्शन
नाम-माला
विनोबा चिन्तन ( १ से ६० भाग )
स्त्री-शक्ति
नारी की महिमा
सप्त शक्तियाँ
मधुकर
क्रान्त-दर्शन

## अन्य लेखकों की रचनाएँ

नीति-निर्झर
ताओ उपनिषद्
समणसुत्तं
कोरे पत्र का जवाब
जीवन-भाष्य ( भाग १ )
जीवन-भाष्य (भाग २)
तनाव से मुक्ति और ध्यानदीप
जीवन और अभय

जीवन और सुख
गीता-तत्व-बोध ( खण्ड १-२ )
अज्ञान-निवृत्ति-साधना के सत्रह पहलू
जीवन-साधना
पथ-दीप
अध्यात्म वाणी
प्रार्थना ( श्री विष्णुसहस्रनामसहित )
प्रार्थना
धर्म क्या कहता है? ( १२ भाग )
१. धर्मों की फुलवारी
२-३-४- वैदिक धर्म क्या कहता है?
५. जैन धर्म क्या कहता है?
६. बौद्ध धर्म क्या कहता है?
७. पारसी धर्म क्या कहता है?
८. यहूदी धर्म क्या कहता है?
९. ताओ और कन्फ्यूश धर्म क्या कहता है?
१०. ईसाई धर्म क्या कहता है?
११. इस्लाम धर्म क्या कहता है?
१२. सिक्ख धर्म क्या कहता है?

**प्राकृतिक-चिकित्सा-साहित्य**

उपवास से जीवन रक्षा
प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान
प्राकृतिक चिकित्सा-विधि
पाचन तन्त्र के रोगों की चिकित्सा
दमा : निदान और उपचार
उपवास
हृदय-रोग
प्राकृतिक चिकित्सा में उभाड़
मधुमेह
चर्म रोग
स्त्री-रोगों की सरल चिकित्सा
सन्धिवात
घरेलू प्राकृतिक-चिकित्सा
दमा का प्राकृतिक इलाज
ब्लड प्रेशर की प्राकृतिक चिकित्सा
प्रांणायम

**सर्व सेवा संघ प्रकाशन**
**राजघाट, वाराणसी**

# प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्य



| | |
|---|---|
| उपवास से जीवन-रक्षा | शेल्टन |
| प्राकृतिक चिकित्सा-विधि | डॉ० शरणप्रसाद |
| प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान | " |
| पाचन-तंत्र के रोगों की चिकित्सा | " |
| दमा : निदान और उपचार | " |
| उपवास | " |
| हृदय-रोग | " |
| प्राकृतिक चिकित्सा में उभाड़ | " |
| मधुमेह | " |
| चर्म-रोग | " |
| सन्धिवात | " |
| दमा का प्राकृतिक इलाज | धर्मचन्द सरावगी |
| ब्लड प्रेशर की प्राकृतिक चिकित्सा | " |
| हृदय-रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा | " |
| अनिद्रा की प्राकृतिक चिकित्सा | " |
| पथरी-रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा | " |
| मोटापा की प्राकृतिक चिकित्सा | " |
| लकवा की प्राकृतिक चिकित्सा | " |
| बवासीर की प्राकृतिक चिकित्सा | " |
| संधिवात की प्राकृतिक चिकित्सा | " |
| आप चाहें तो बीमार न पड़ें | सतीश गिरिजा |
| हमारे अदृश्य शत्रु और उनसे बचाव | डॉ० लक्ष्मीकान्त |
| मालिश का मर्म | एस० बी० गोविन्द |

मूल्य
आठ रुपये